Seminario fénix

Contenido

Modulo 1 La Psicologia del Éxito.....3
Modulo 2 7 leyes metales.....5
Modulo 3 Como Desbloquear su Potencial.....10
Modulo 4 Su central de energia Subconsciente.....16
Modulo 5 Como Hacerse Cargo de su Vida.....18
Modulo 6 ELIMINADO EMOCIONES NEGATIVAS.....21
Modulo 7 Liberando Sus Frenos.....26
Modulo 8 COMO ANULAR LAS PREOCUPACIONES.....31
Modulo 9 COMO PROGRAMAR SU MENTE PARA EL ÉXITO.....34
Modulo 10 CAMBIANDO SU AUTOCONCEPTO.....41
Modulo 12 SOFTWARE PARA EL CEREBRO.....57
Modulo 13 TECNICAS DE APRENDIZAJE RAPIDO.....63
Módulo 14 RELAJACION PROGRESIVA CON MUSICA.....68
Módulo 15 5 CLAVES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS.....73
Modulo 16 DOCE PASOS HACIA LA CONSECUSION DE LAS METAS.....81
Modulo 17 ESTRATEGIAS DE ADMINISTRACIÓN.....89
Módulo 18 COMO DUPLICAR EL PODER MENTAL.....92
Módulo 19 COMO EXPLOTAR SU GENIO INTERNO.....101
Módulo 20 TÉCNICAS CREADORAS PARA LA SOLUCION DE PROBLEMAS.....110
Módulo 21 COMO AUMENTAR SU NIVEL DE ENERGÍA.....116
Modulo 21 COMO COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO.....122
Modulo 22 Eliminando el Estrés y la Tension......127
Modulo 23 Como Desarrollar una Personalidad de Exito.....136
Modulo 24 Construyendo Relaciones Superiores......141
Modulo 25 Como Formar Super Niños.....146
Modulo 26 Como Encontrar el Verdadero Propósito de su Vida.....151

Modulo 1 La psicología del Éxito

El programa fénix la psicología del logro hola soy brian tracy bienvenidos al programa fénix sobre la psicología del logro se han preguntado por qué algunas personas tienen más éxito que otras porque algunas ganan más dinero son más felices tienen mejores trabajos mejores relaciones mejor salud y parecen sacar más provecho de la vida pues cuando yo tenía 15 años esta pregunta comenzó a inquietar me he pasado más de 25 años viajando por más de 80 países trabajando en 30 diferentes trabajos y ha invertido un total aproximado de 30000 horas de estudio para tratar de encontrar la respuesta porque algunas personas tienen más éxito que otras y saben algo he descubierto que este es uno de los temas más estudiados del mundo que hay más información disponible al respecto que en cualquier otra época que hoy podemos decir con una total confianza que el éxito es tan predecible como que el sol sale por el este y se pone por el oeste hoy pueden tener más éxito más rápidamente de lo que habían soñado si hacen 2 cosas básicas número uno tomen una decisión que exceda todos sus niveles previos de logros tomen la decisión de tener éxito y de lograr sus metas como se las proponga y número 2 aprenda como este curso se diseñó para enseñarle a usted como lo iniciamos hace varios años y más de 150000 hombres y mujeres han pasado por él de una forma u otra muchos de ellos han dicho que es como tener una flamante oportunidad en la vida un caballero nos dijo que era como recibir un cheque en blanco para el futuro en las próximas horas le enseñaremos las cosas más importantes que se hayan encontrado que se hayan descubierto y redescubierto que se remontan a hace 4000 años en la historia la ciencia la religión la metafísica la psicología la filosofía y todos los campos esotéricos de estudio han llegado a la conclusión de la que vamos a hablar en este programa si usan sólo algunas de las cosas que aprenderán en este programa pueden mejorar en forma importante sus resultados ahora al estudiar el tema del exito debemos hacer a un lado algunos conceptos previos hace tiempo yo tenía la idea de que para poder tener exito uno debía ser especialmente inteligente o tener una excelente educación debía ser muy bien parecido tener contactos o tener suerte examinado esto totalmente y no existe ninguna correlación entre el éxito y la inteligencia la educación la suerte en los contactos y la apariencia son útiles en algunos casos pero no existe una correlación directa el éxito se basa en otras cosas ahora antes de seguir adelante déjenme decirles lo que significa excito cuando observamos la diferencia entre los animales y los humanos vemos que los animales tienen lo que se llama instinto de supervivencia los animales trabajan para tener suficiente comida un lugar donde dormir donde reproducirse y después hibernan o muere los humanos tienen lo que puede llamarse un instinto de exito un instinto de éxito significa que los humanos son dirigidos internamente hacia el exito que es tan natural para usted ser una persona de éxito o querer tener exito como lo es inspirar y expirar ese éxito ese empuje por ser por tener y por hacer más por llenar su potencial como ser humano es una parte absolutamente esencial de su ser nunca estamos satisfechos mientras estamos vivos siempre queremos tener más siempre queremos ser más siempre queremos hacer más y por supuesto la pregunta es porq van pocas personas logran cosas en la vida hablemos de lo que comprende el instinto del éxito ahora he visto esto por años y años y desde mi concepto el éxito puede dividirse y ponerse bajo 7 categorías hay 7 ingredientes para el éxito y si se tienen estos 7 todo lo que pueda desearse en la vida puede colocarse bajo ellas veamos número uno punto inicial del éxito lo más importante dentro de la lista de la historia humana es La Paz mental La Paz mental significa que se siente contento en paz con relajación interior paz mental también significa libertad libertad en especial del temor libertad del temor del estrés de la ansiedad del deseo de la carencia de las emociones negativas de la culpa etcétera La Paz mental es el primer ingrediente y el más importante del éxito porque si obtiene alguna cosa en la vida y no consigue paz mental no podrá disfrutarla el ingrediente número 2 del exito salud y energía la salud y la energía son importantes si tenemos salud estamos libres de enfermedad libres de mal estar libres de dolor libres de sufrimiento etcétera pero también es importante la energía y hoy sabemos como resultado de una investigación exhaustiva en medicina y psicología que existe una correlación muy importante entre La Paz mental y la energía entre el 80 y 90% de los males que sufre el cuerpo humano incluyendo las razones por las que morimos antes de tiempo tienen que ver con la perturbación de La Paz mental la medicina psicosomática se basa en el descubrimiento de que la sí que la mente enferma al soma al cuerpo entonces a lograr niveles más altos de paz mental automáticamente tenemos mejores niveles de salud y energía las relaciones amorosas significan que relaciones amorosas que tenemos la capacidad y la habilidad de entrar en relaciones a largo plazo de amor con otros hombres

y mujeres significa que tenemos la capacidad de darnos amor y ser amados y la habilidad de sostener una relación amorosa es una parte esencial de un ser humano es una característica esencial de nuestra especie humana y al ver las relaciones amorosas veremos qué k y todos los problemas que tenemos en la vida un 85% de nuestros problemas en la vida como dicen hablan por sí mismos el 85% de sus exitos estarán determinados por lo bien que se relacione con otras personas la calidad y cantidad de nuestras relaciones es una marca real de lo bien que estamos como seres humanos y como se sabe los problemas en nuestras relaciones desde la primera infancia hasta que llegamos a ser adultos influyen en nuestra salud y energía y en nuestra paz mental si las relaciones son estables la salud y la energía serán estables y tendremos una gran paz mental como medir las relaciones amorosas pues una de las medidas más simples que pueden usarse simplemente esta es preguntarse cuánto se ríe con otra persona esto es importante cuánto se ríe porque encontrará que lo primero que entra en una relación feliz y una de las primeras cosas que se va cuando una relación comienza a amargarse es la risa la risa porque es una expresión completamente espontánea de la vida es la marca real de una personalidad sana y una relación sana como sabe por experiencia propia ahora el ingrediente número cuatro del exito libertad financiera la libertad financiera significa que tiene suficiente dinero como para no preocuparse por el dinero algunas personas tienen la tendencia de decir pues el éxito sólo es cuestión de dinero y no les interesa el dinero pero el hecho real es que el dinero es importante se necesita dinero para comprar ropa libros para ir a la escuela pagar atención médica viajar tener todas las cosas buenas de la vida y cada uno de nosotros para poder llegar al punto donde sabemos que tenemos la capacidad de ganar dinero suficiente para no preocuparnos más por él debemos llegar al punto en que podamos pensar en otras cosas cosas más altas nuestras relaciones nuestra salud el el mejoramiento de la mente la expansión de nuestra vida funcional y espiritual todos debemos tener la habilidad de ganar más dinero y la mayoría de las personas desafortunadamente no ganan suficiente dinero según estiman en este curso van a aprender cómo podrán ganar casi todo el dinero que deseen durante su vida si están dispuestos a hacer un esfuerzo y a pagar el precio necesario el quinto ingrediente del éxito es metas e ideales valiosos metas e ideales valiosos a veces cuando hablamos de ideales nos referimos a valores sabemos que los valores realmente viven en el corazón del ser humano lo que son sus valores determina casi todo lo que pasa las metas e ideales valiosos nos dan una sensación de significado significado y propósito el doctor víctor franco fundador de la terapia logo concluyó después de toda una vida de investigación que nosotros como humanos necesitamos de significado y propósito necesitamos saber que estamos haciendo algo importante saber al levantarnos porq nos levantamos necesitamos creer en lo que hacemos necesitamos impulsos motivaciones alicientes emoción en la vida así que las metas valiosas y los ideales son críticos y las metas valiosas y los ideales que sean consistentes con sus valores lo que hemos descubierto es que tal vez un 80% más de personas tienen muy pocos o ningún valor no tienen sentido de dirección sólo divagan sólo hacen lo que alguna otra persona les pide que hagan y este es un problema importante que contribuye a la infelicidad el sexto ingrediente del éxito es el autoconocimiento la auto comprensión autoconocimiento y auto comprensión qué significa esto pues significa que sabe y entiende quién es porque hace lo que hace que lo motiva a vivir y también significa que es honesto consigo mismo y significa que tiene el valor y el carácter para enfrentarse honestamente con usted y eso es muy importante tiene la honestidad de enfrentar su fortaleza y sus debilidades tiene la honestidad y la integridad de ver dentro de usted mismo para comprender por qué hace lo que hace que lo hace moverse y en este curso por cierto vamos a darle una gran cantidad de información de por qie es como es y cómo puede cambiar de manera positiva si no está contento con ello el séptimo ingrediente del éxito es realmente un resultado y sentido de cumplimiento personal es un sentido de cumplimiento personal locke abraham maslow llamo actualización de uno mismo es decir es una sensación de que se está volviendo en todo lo que es capaz de convertirse la actualización de sí mismo significa que cada día siente que va en dirección de llenar todas sus posibilidades inherentes la actualización de sí mismo viene como resultado de tener metas e ideales valiosos de tener relaciones amorosas de tener un alto grado de conocimiento y comprensión de sí mismo lo que genera salud y energía paz mental relaciones amorosas etcétera lo interesante y trágico es que la mayoría de hombres y mujeres de hoy logran tan poco en una escala del uno al 10 en términos de potencial humano la persona promedio está funcionando por debajo de lo que es capaz de lograr en una escala del uno al 10 la persona promedio tal vez no alcanza arriba de un 2 o 131 84% de las personas que trabajan son subempleadas pues sus trabajos no llenan sus habilidades y su potencial un 80% preferiría estar haciendo algo más en un estudio de matrimonios descubrimos que un 38% de parejas preferirían estar casadas con otra persona

también hemos descubierto que la gran mayoría de personas en nuestra sociedad después de toda una vida de recibir un buen salario se retiran quebrados se retiran pobres o con su pensión sólo un 1% se enriquecía sólo un 5% se volvió independiente un 15% tenía algunos ahorros y un 80% dependía de los demás los ahorros promedio los ahorros de toda una vida de una pareja retirada en américa o Canadá hoy es menos de 60000 USD después de ganar entre medio millón y un millón de dólares en una vida laboral promedio porque la razón número uno es que llegamos a este mundo sin un manual de instrucciones pasamos toda la educación y nunca se nos enseña nada sobre el éxito personalmente creo que debería haber un curso sobre éxito en cada grado escolar en todas las escuelas preparatorias y universidades llegamos al mundo como una computadora imagínense que compraron una hermosa computadora y la llevaron a su casa la sacaron de la caja la conectaron y no tenía manual de instrucciones así que tuvieron que pensar cómo hacerla funcionar ustedes solos imaginen un candado de combinación les dieron un brillo candado de combinación que está en una caja que contiene todo lo que siempre quisieron pero no les dieron combinación llegamos al mundo sin un manual de instrucciones y pasamos toda la vida tratando de pensar cómo hacer bien las cosas pues la clave del éxito es primero que nada lo que llamamos se comprensión aprender cómo hacer bien las cosas y este curso es un manual de instrucciones hacia el éxito sacará más provecho de sí mismo después de este curso de lo que había soñado el segundo ingrediente es que requiere esfuerzo hay muchas personas como ustedes saben que estudian de por vida estudian y estudian y estudian pero nunca hacen el esfuerzo necesario correcto el punto medio es el× la comprensión multiplicada por el esfuerzo es igual a los resultados en este curso lo que vamos a hacer es que vamos a aumentar en forma dramática su comprensión vamos a darle las herramientas para aumentar en forma dramática la eficacia de su esfuerzo para que haga las cosas no sólo bien sino para que haga bien las cosas y va a incrementar en forma dramática todos sus resultados muchas personas han tomado este curso y han podido ganar más al año siguiente de lo que habían ganado en los 5 anteriores muchas personas han tomado este curso y han podido lograr más progresos en uno o 2 años de lo que habían logrado en toda su vida no es raro que una persona tome este curso y duplique o triplique sus ingresos en unas cuantas semanas o unos cuantos meses al aplicar simplemente estos principios ahora estos principios funcionan estos principios son la base de todos los exitos y los logros en la vida adulta todo hombre o mujer con éxito los usa hasta cierto punto todo hombre o mujer de éxito los práctica consciente o inconscientemente lo que hemos hecho es que hemos desarrollado estos principios juntos en este curso como un sistema muy parecido a un proceso de aprendizaje de algo si desea tómelo si desea úselo si lo aplica sistemáticamente si lo desea impleméntelo y trabajé con él de manera consistente aunque sea por un corto lapso y verá cambios absolutamente maravillosos yo creo que usted puede tener ser o hacer lo que quiera en la vida puede crecer expandirse y llenar su potencial puede ganar más dinero puede tener más paz mental tener más salud y energía mejores relaciones amorosas puede tener seguridad financiera mayor sentido de logros personales un pensamiento completo de paz interior simplemente siguiendo este curso le suplico que me acompañe y juntos vamos a explorar todo lo que es capaz de hacer juntos usted y yo veremos quién puede ser capaz de lograr en su futuro

lo que la mente del hombre puede concebir y creer es lo que la mente del hombre puede lograr napoleón gil

Modulo 2 7 leyes metales

7 leyes mentales el punto inicial del conocimiento de sí mismo es reconocer este hecho maravilloso que usted es extraordinario es único la posibilidad de que exista alguien igual a ustedes de más de 50000 millones a una en cada parte de su cuerpo los anatomistas fisiólogos y doctores han demostrado que la composición de su sangre es diferente a la de cada persona que haya vivido sus huellas digitales son diferentes sus huellas labiales las huellas de sus orejas las de sus dedos son diferentes a las de otra persona que haya vivido es diferente a todos y el conocimiento de sí mismo comienza aceptando que es un individuo único y especial y que tiene la capacidad de hacer algo maravilloso en su vida habiendo dicho eso también es igual a cualquier otra persona con respecto a ciertos principios básicos durante toda la historia de la humanidad los hombres y mujeres más inteligentes que han vivido han buscado respuestas a

la cuestión del dilema humano que pueden hacer las personas para cambiar la calidad de su vida sus relaciones y además sus resultados los grandes filósofos los grandes metafísicos los grandes eruditos han pensado en esto a veces durante toda su vida en nuestro siglo conozco a hombres y mujeres que han pasado 10203040 y hasta 50 años estudiando el éxito y los logros para averiguar qué reglas y principios generales podemos seguir para tener más éxito lo primero con lo que debemos comenzar la base de todo este curso llamado la psicología del ogro que es esta que somos unas criaturas mentales lo único que nos hace realmente únicos es nuestra mente todo lo demás es similar como decía el dramaturgo guion era un cerdo o un caballo su mente es lo que lo hace único su cuerpo solamente transporta su mente y así como la electricidad trabaja con las leyes de la electricidad la física con las leyes de la física la naturaleza con las leyes de la naturaleza en ciertas leyes mental que determinan todo lo que le pasa a usted estas leyes mentales son tan ineptos como las leyes de novedad un 100 por 100 del tiempo y cada éxito que se tiene vida viene de vivir la vida en comunidad con las leyes mentales básicas y todos los problemas o dificultades que se han tenido en la vida vienen de vivir la vida sin armonía con estas leyes básicas las leyes mentales funcionan un 100% de las veces al igual que la gravedad funciona un sien por siento lo que significa es que si se lanza de un edificio de 10 pisos en la ciudad donde viva ya sea londres Inglaterra o en lima Perú va a caer justo en el piso ya sea que sepa sobre gravedad que crea en la gravedad que esté de acuerdo con la gravedad o le sea conveniente o no la gravedad de todos modos va a trabajar sobre usted las leyes mentales son exactamente iguales en este curso le voy a presentar unas 20 leyes mentales algunas de las cuales son más importantes que otras pero todas ellas son críticas para que las entienda comencemos con la primera ley mental la primera ley por cierto han sido escritas y estudiadas siglo tras siglo y muchas de ellas han sido aprobadas por importantes universidades institutos de investigación y laboratorios en los últimos años y se encontró que eran tan ciertas como siempre se había imaginado la primera ley es lo que llamamos la ley del control esta ley es muy simple es una ley básica y la veremos una y otra vez simplemente dice que uno se siente bien consigo mismo positivo de sí mismo hasta el grado en que se siente que está en control de su propia vida o se siente negativo consigo mismo hasta el grado que siente que no está controlando su vida lo que tiene que hacer es ver su vida hoy y preguntarse en qué partes de su vida se siente mejor en qué partes de su vida se siente usted con más control y verá que en esas partes es más feliz como el supremo bienestar humano es estar en un estado de felicidad que se expresa en paz mental y relaciones amorosas el control es absolutamente esencial los psicólogos de hoy llaman a esto la diferencia entre un lugar interno de control que es la sensación de que está a cargo de su propia vida contra el lugar externo de control que significa el sentimiento de que algo fuera de usted sus cuentas sus relaciones su trabajo su salud de algún modo lo están controlando realmente en la investigación del lugar de control y existen muchas pruebas que pueden hacerse para determinar dónde se encuentra en esta gráfica en términos del lugar de control y lo que hay en su vida con lo que se siente más encontró lo menos en control las personas con un lugar de control interno muy alto los grandes logros tienen más éxito más determinación propias son más felices y una de las muchas cosas que tratamos de hacer en este curso es darle un sentido mucho más amplio de control en cada aspecto de su vida el control comienza antes que nada con sus pensamientos es muy interesante como sus pensamientos lo que piensa y cómo lo piensa determinan sus valores determinan lo que está ocurriendo dentro de usted una vez almacenados sus pensamientos determinan sus sentimientos la forma en que piensa determina sus sentimientos si es feliz o infeliz y tiene miedo o confianza y sus sentimientos determinan sus acciones comenzamos con la ley de control diciendo que la clave del éxito es sentir que usted es el arquitecto de su propio destino que está detrás del timón de su vida está a cargo de su vida al tomar el control pleno y total de sus pensamientos sus pensamientos controlarán sus sentimientos sus sentimientos sus acciones y sus acciones no olvides siempre sus acciones determinarán su exito o la falta de la ley de control es importante y opuesta a la ley de control tenemos la llamada ley del accidente la ley del accidente es en realidad un principio metafísico sólo es una ley como la ley de tráfico como una ley legal hasta el grado en él vimos consistentemente la ley del accidente es con lo que vive un 80% de la población más o menos la ley del accidente simplemente dice que al fallar en planear está planeando fallar fallar en planear es planear fallar al fallar en planear está planeando fallar bailar en planear es planear fallar la mayoría de las personas no creen que están viviendo con esto pero si usted las observa verá que esto es cierto a fallar en planear significa planear fallar éstas son del tipo que dice todo es cuestión de suerte es estar en el lugar adecuado en el momento adecuado es la suerte es la suerte y el destino etcétera son personas que debido a que piensan que su vida está siendo controlada por fuerzas de afuera

de ellos mismos no tienen planes claros ni metas fijas no trabajan persistente y consistentemente día con día hacia el logro de algo que desean y su vida parece estar a la deriva y giran en círculos como un barco sin timón y una persona que gira como un barco sin timón que no tiene un plan central es una persona que tiene muy poco control es una persona que en efecto siente que está fuera del control de su vida como si estuviera cayendo en el espacio sin saber dónde detenerse estas personas invariablemente son infelices la razón por la que las personas son negativas infelices y están enfermas y frustradas logran menos en la vida es porque la mayoría de ellas viven según esta ley del accidente y al hacerlo no tienen sentido del control de sus vidas no tienen sentido de paz interior no tienen sentí de felicidad etcétera vamos a mostrarle cómo librarse de la ley del accidente en forma permanente y la siguiente ley es la llamada ley de causa y efecto la ley de causa y efecto sí sé que para cada defecto en la vida existe una causa específica todo lo que pasa en el universo pasa por una razón nada pasa por accidente los fracasos no ocurren por accidente los exitos no ocurren por accidente la felicidad o falta de ella son resultado de causa y efecto en nuestras relaciones si quieren tener un efecto en su vida del que desee tener más más éxito más dinero más felicidad mejor salud retroceda hasta la causa y entonces refuerce esa causa y si quiere tener menos de algo menos problemas menos dificultades etcétera regresé y revisé cuál es la causa todos los progresos en la vida y en la sociedad humana se generan de identificar las causas de lo que queramos tener más o menos y cambiar las causas ahora la ley de causa y efecto es por supuesto la ley de acero del universo esta es la ley a la que podemos volver una y otra vez y muchas de nuestras leyes son paráfrasis de la ley de acero también se le llama la ley de sembrar y cosechar lo que se siembra se cosecha pero la ley de acero la ley de causa y efecto nos da un sentido completo de control si creemos que existe una relación de causa y efecto que todo pasa por una razón entonces tenemos una tremenda sensación de control en nuestra vida y podemos identificar las causas y duplicar las podemos hacer de nuestras vidas lo que queramos la aplicación más importante de la ley de causa y efecto es esta que los pensamientos son causas y que las condiciones son efectos los pensamientos son causas y las condiciones simples efectos el el punto inicial de todos sus pensamientos sobre algo o sus pensamientos sobre su trabajo sobre una relación sobre su salud sobre su futuro sus pensamientos se vuelven agentes causales y las condiciones se vuelven efectos si desea cambiar cualquiera de las condiciones de su vida debe cambiar los pensamientos que reciben dichas condiciones debe cambiar lo que está ocurriendo en su mente ahora lo sorprendente es que sólo hay una cosa en todo el universo sobre lo que tiene un control total y eso es sus pensamientos si toma un control total y pleno de sus pensamientos y los mantiene junto con todo lo que desea de un modo positivo entonces sus efectos se ocuparán de sí mismos con la inevitabilidad de una ley de la naturaleza la siguiente ley es la llamada ley de la creencia esta ley sólo dice que crea en lo que crea con fuerza y esa es la clave con fuerza entre más emoción ponga en su creencia se volverá realidad se volverá a su realidad porque usted siempre actuará de un modo consistente con sus creencias de hecho toda su realidad ahora es su imagen toda su imagen externa de sus creencias más añoradas si cree usted en algo positivo o si creen algo negativo o como dice henry ford si cree que puede hacer algo o cree que no puede hacerlo tiene razón nuestras creencias forman nuestras realidades hasta el grado en que creamos que algo sea verdad nuestras creencias actuarán como una pantalla filtran cualquier información que sea inconsistente con nuestras creencias tenemos un deseo profundo dentro de nosotros de permanecer consistentes y siempre estamos tratando de ver nuestro mundo de racionalizarlo de interpretarlo para que sea consistente con lo que ya hemos decidido creer desarrollamos lo que se llama descarto más está toma es una palabra que en psicología significa que desarrollamos puntos débiles no vemos las oportunidades estamos convencidos de que no existe no vemos las posibilidades de éxito si no creemos que el éxito será posible para nosotros sin embargo si comenzamos a cambiar nuestras creencias cambiamos nuestra realidad les daré un ejemplo se cuenta la historia de un joven que venía de un pueblo del oeste es una historia cierta salió en el journal de psicología hace un par de años sacó 10 en toda la secundaria y la preparatoria y al final del último semestre escribió su prueba de aptitud para asistir a la universidad semanas después recibió una carta que decía logró 98 puntos en la prueba de aptitudes y por lo tanto lo admitimos en la universidad para el otoño pero como no sabía mucho sobre pruebas de aptitudes pensó que el 98 era su coeficiente intelectual una calificación de 98 está por debajo del promedio y como 20 puntos abajo de lo que hace falta para la universidad se convenció de ello y descartó toda su carrera de puros dieces estaba convencido de que no podría trabajar a nivel de universidad pero fue al colegio en el otoño después del primer semestre estaba reprobando casi reprobando todas las materias su consejero lo llamó y le dijo cuál es el problema su preparatoria fue excelente y estos cursos sólo tienen 1°

más de dificultad de los de su preparatoria tiene problemas con las chicas con las ****** con la adaptación qué es lo que pasa y dijo pues señor hago lo más que puedo no puede culparme o sea que 98 DYQ el consejero lo vio y le dijo de qué estás hablando y dijo pues en su carta decía que saque 98 en la prueba de aptitudes y él dijo hijo eso no es único eso no es tu coeficiente intelectual de ninguna manera lo que pasa es que llegaste a un nivel más alto que el 98% de los estudiantes en el país que hicieron esa prueba eres uno de los chicos más brillantes en la universidad este joven salió y verificó los datos recibidos y descubrió que era cierto que el 98 no era su coeficiente intelectual volvió a sus cursos y 2 años después estaba entre los 10 mejores estudiantes en la universidad iba a la cabeza en todas sus clases cuando cambió su realidad cuando cambió sus creencias sobre su inteligencia su realidad cambió de inmediato un punto importante respecto a esto es que todos tenemos creencias auto determinantes todos creemos en que estamos limitados en cierto modo todos creemos que estamos limitados en inteligencia creatividad habilidad para hacer dinero no puedo vender no puedo hablar frente a un público creemos que no somos capaces de ser puntuales que no tenemos habilidades mecánicas etcétera investigaciones exhaustivas demuestran que nuestros talentos están muy bien esparcidos entre la población que la mayoría de las limitaciones que tenemos en realidad no existen solo existen en nuestra propia mente uno de los puntos iniciales de los grandes logros es comenzar a cuestionarse esas creencias auto limitantes y desecharlas y actuar como si no existieran y si usted actúa como si no existieran simplemente desaparece bien la siguiente ley es la llamada ley de la expectativa la ley de la expectativa es la ley de la que hemos hablado durante toda la historia humana igual que la ley de las creencias la ley de las creencias dice william james crea el hecho de que mientras el hombre crea y confíe en su corazón es el la ley de la expectativa dice una y otra vez lo que se espera se consigue no se consigue lo que se quiere sino lo que se espera sus expectativas en especial sus expectativas sobre sus resultados cómo cree que las cosas van a ocurrir el convertirse en su propia profecía de logros y el doctor robert rosenthal de la universidad de harvard ha hecho alrededor de 300 experimentos sobre la teoría de la expectativa y el doctor rosenthal descubrió que sus expectativas tienen un efecto sobre otras personas y eventos y circunstancias aunque sus expectativas vengan de una información totalmente falsa sea lo que sea si lo espera con confianza en otras palabras y espera buenas cosas con la confianza de que pasen sorpresa sorpresa le pasaran buenas cosas y si esperan cosas negativas con confianza entonces le van a pasar cosas negativas las personas con más éxito han desarrollado una actitud de esperar con confianza que les pasen cosas buenas a esto se llama la actitud de una espera positiva la actitud del ganador el ganador busca que le ocurran cosas buenas el ganador espera ganar de antemano y por supuesto lo que usted espere con confianza tiende a ser realidad aunque la información sobre la cual se basen sus expectativas sea totalmente falsa les daré un ejemplo de expectativas hace algunos años el doctor lo central llevaba a cabo una variedad de diferentes experimentos y llegó a la conclusión de que las expectativas que los maestros tenían de los estudiantes afectaban su habilidad para aprender y sus calificaciones así que realizó una serie de experimentos y uno muy importante fue el siguiente fue al área de la bahía de san francisco al inicio de un año escolar y pidió al director que llamara a 3 maestro el director dijo a los maestros que a los 3 maestros les dijo que debido a su excelencia habían sido escogidos como los 3 mejores maestros de la escuela y a cada uno le iban a dar 30 estudiantes de los más brillantes de la escuela identificados por pruebas de q al final del último semestre podrían enseñarle a estos estudiantes durante un año y los expertos estimaban que estos estudiantes subirían en logros escolares un promedio de 20 a 30 en el transcurso de ese año escolar una de las condiciones se les dijo a los maestros era que no debían decírselo a los estudiantes ni a sus padres debía seguir enseñando de la misma forma y las clases serían supervisadas para estar seguros de que enseñaban de la misma forma pero con la diferencia de que les habían dado a 30 estudiantes brillantes ese año los maestros estaban encantados emocionados disfrutaban mucho trabajaban duro con los estudiantes invertían tiempo después de la escuela se involucraron realmente mucho en la enseñanza y al final del año oh sorpresa las 3 clases iban a la cabeza no sólo de la escuela sino de todo el distrito en cuanto a logros académicos al final del año citaron a los maestros y les dijeron vaya tuvieron un buen año sí fue genial los chicos eran brillantes tenían ganas de aprender les vamos a decir la verdad esto fue un experimento lo lo cierto es que al principio del año escolar escogimos los nombres de 90 estudiantes al azar de toda la población y los asignamos a sus clases sin saber sus circus dijeron pero es sorprendente cómo pudo pasar que fueran tan buenos y luego se miraron entre sí dijeron nada claro es porque somos los 3 mejores maestros de la escuela y les contestaron pues el otro lado de la historia es que pusimos los nombres de todos los maestros en un

sombrero y los suyos fueron los primeros 3 que sacamos a esto llamamos un doble experimento ciego fueron constantes en todo excepto en las expectativas y la expectativa de los maestros fue explícita pensamos que son maestros excelentes la expectativa de los maestros sobre los estudiantes fue implícita nunca hablaron de eso los maestros trataron a esos estudiantes como si realmente fueran inteligentes y los estudiantes respondieron y maduraron y en una de las clases un estudiante de principios de año al final aumentó 25 puntos de iq el experimento subsecuentes un estudiante brincó hasta 27 puntos de iq u lo que prueba que los maestros con grandes esperanzas hacen que salga la inteligencia en los estudiantes que no saben que la tienen marva collins la famosa maestra de chicago descubrió que si se trata a los estudiantes como si fueran inteligentes y se trabaja con ellos como si realmente fueran brillantes simplemente nos sorprenden en términos de logros académicos ahora esto nos lleva al papel crítico de las expectativas en nuestra vida la primera parte de las esperanzas la número uno y donde las expectativas le afectan las expectativas de sus padres hemos visto que como adultos tenemos la tendencia de tratar de vivir según las expectativas de nuestros padres toda la vida si nuestros padres fueron fuertes y nos apoyaron y fueron amorosos amables alentadores y creyeron en nosotros inconscientemente lucharemos por vivir una vida consistente con estas expectativas si nuestros padres fueron críticos y condenadores quejumbrosos y estaban descontentos con nosotros etcétera veremos que toda nuestra vida tenemos la tendencia de menospreciarnos así que estén alertas cuáles eran las expectativas de sus padres positivas negativas alentadoras desalentadoras y cuánto están afectando le ahora la segunda área de expectativa es la expectativa de su jefe en todos nuestros estudios hemos visto en especial en nuestros estudios sobre excelencia en las organizaciones hemos visto que los jefes con grandes expectativas tienen ambientes laborales con altos desempeños pero si trabaja para un jefe negativo criticón si trabaja para un jefe con esperanzas negativas o actitudes así es probable que su desempeño no será el mejor de hecho sí mira el curso de su carrera laboral estará de acuerdo en que los asuntos de su vida que disfruto más fue el trabajar con un jefe que tenía expectativas positivas para usted y sus habilidades no es cierto la tercera área de expectativas es las expectativas que tiene de otras personas en especial de sus hijos de su cónyuge o de su pareja en especial de sus subordinados que confían en usted nosotros nos vemos profundamente afectados por las opiniones de cualquiera a quien respetemos por lo que sienten aquellos que respetamos si tiene expectativas positivas de las personas que lo rodean en especial sus hijos actúa para cumplir esas expectativas y la regla básica con respecto a esto es siempre espere cosas buenas de los demás con hechos y palabras y diga continuamente creo en ti ahora el área número cuatro de las expectativas es la expectativa que tiene para sí mismo en el análisis final estas son las más poderosas si tiene expectativas positivas de sí mismo se sorprenderá de lo que significará para su vida siempre espere lo mejor siempre espere lo mejor aquí está un pequeño ejercicio que aprendí de uno de mis graduados en uno de mis seminarios en vivo descubrió que al comenzar cada día con un simple ejercicio de decirse a sí mismo creo que algo maravilloso va a ocurrirme hoy creo que algo maravilloso va a ocurrirme hoy creo que algo maravilloso para ocurrirme hoy este pequeño ejercicio cambió toda su actitud pasaba todo el día con la actitud de autoconfianza y esperanza de que todo lo que pasará en el transcurso del día era tal vez lo maravilloso que le iba a pasar y sabe que si hace esto decir antes de irse a dormir creo que algo maravilloso me va a pasar mañana y si dice cuando se levante por la mañana creo que algo maravilloso va a pasarme hoy y si todo el día dice pienso que algo maravilloso va a pasar me espera que al irse a dormir la noche siguiente y trate de hacer este ejercicio hoy es poderoso suena cursi pero es un ejercicio muy poderoso si lo intenta ver a que al irse a dormir no podrá pensar en todas las cosas maravillosas que le pasaron se sorprenderá de cómo encontrar a dónde estacionarse sus amigos le llamaban recibirá los cheques en el correo su vida será una serie de felices y positivas experiencias siempre espere lo mejor creo que algo maravilloso va a ocurrirme hoy y por la inexorabilidad de la ley de la naturaleza le va a ocurrir le aseguro que le ha pasado a miles y miles y miles de nuestros graduados quienes estaban literalmente sorprendidos por el efecto de este cursi ejercicio la siguiente ley se llama ley de la atracción la ley de la atracción simplemente dice que somos un imán viviente un imán viviente y que inevitablemente atraemos a nuestra vida a personas y circunstancias que están en armonía con nuestros pensamientos dominantes en el universo sabemos que toda la energía está en un estado de vibración que todo está vibrando aún este pizarrón está vibrando su piel está vibrando todas las sustancias vibran porque tienen una estructura molecular también sabemos que hay una ley de la radiación que todo vibra hacia afuera el proceso de entropía sabemos que todo lo que pensamos nuestros pensamientos también son una forma de energía que está vibrando y se irradia hacia afuera de nosotros y viaja a la velocidad de la luz y afecta

a personas y circunstancias a grandes distancias ha tenido la experiencia de que está pensando en alguien y suena el teléfono y es ese alguien ha tenido la experiencia de que llame a alguien más y le digan estábamos hablando de ti esto brinca en su mente ha tenido la experiencia de estar conectado con su esposo o esposa y piensa me gustaría salir a cenar a tal y tal lugar y llama a casa y le dice porq no vamos a cenar a tal y tal lugar todos estos son ejemplos de esta ley de atracción la ley de atracción está considerada por muchos como una de las leyes más importantes de la existencia humana recuerde siempre se atraerá a personas positivas o negativas personas o circunstancias que armonicen con sus pensamientos dominantes que sea lo que sea que esté pensando continuamente lo atrae a su vida lo jala hacia su vida como un imán por eso es tan importante mantener sus pensamientos en lo que desea mantenerlos en lo que anhela y mantenerlos fuera de lo que no desea por cierto al avanzar y desarrollarse volverse más prominente y más agudo con estos métodos la ley de atracción funcionará más rápido para usted y con mayor exactitud así que tenga cuidado al usarla la última ley de la que hablaremos en esta sesión se llama la ley de la correspondencia la ley de la correspondencia es la ley que dice y la cita jesús como dentro así fuera como dentro así fuera y lo que significa simplemente es en su mundo exterior es un espejo tal vez sea la mejor palabra su mundo es un espejo y simplemente refleja lo que está pasando con su mundo interior que su mundo exterior es el resultado de su mundo interior que lo que está ocurriendo dentro refleja lo que está pasando afuera si quiere cambiar su mundo exterior debe cambiar su mundo interior eso significa que usted debe examinar su nivel de salud lo que ocurre respecto a su salud física está determinado directamente por lo que ocurre en su mente lo que ocurre en sus relaciones es el ejemplo más perfecto porque cuando se siente bien por dentro sus relaciones fluyen suavemente si se siente negativo o estresado dentro sus relaciones se empobrece las relaciones son el reflejo espejo imagen de la calidad de su propia personalidad puede decir cuán saludable su personalidad las relaciones a su alrededor su riqueza es algo muy importante el nivel de riqueza financiera el nivel de comodidad que tenga está en relación directa con lo que tiene en mente en términos de pensamiento y preparación para lograr riqueza y afluencia si desea tener más éxito fuera necesita tener más éxito dentro y entre más trabaje en el interior que es la única parte de toda su vida que puede controlar entre más trabaja en el interior más rápidamente cambiará su mundo externó el gran error en la vida y la razón por la que muchos son infelices es porque la mayoría trata de cambiar el mundo externo que no pueden controlar y dejan el mundo interno abandonado es como si tratara de hacer que un automóvil corriera mejor lavando su carrocería puliendo su exterior y cambiando los neumáticos debe ponerse a trabajar en los asuntos internos al cambiar su mente al cambiar lo que ocurre dentro o cambia lo que ocurre fuera está claro hace muchos años con nightingale el gran filósofo de éxito despertó a media noche con una cita que cambió su vida y la vida de millones más y que se amolda a todas estas leyes de las que estamos hablando simplemente es esto nos convertimos en lo que pensamos nos convertimos en lo que pensamos como lo único que puede controlar eso pensamiento si cambia lo que está pensando sobre usted comenzará a cambiar su realidad si cambia lo que espera si cambia lo que crees si cambia sus pensamientos predominantes y cambia sus trabajos internos comenzar a atraer hacia la vida personas y circunstancias y eventos oportunidades y con todo esto cambian sus pensamientos la razón por la que las personas no tienen éxito es porque piensan en fracasos o fallas otra línea que es muy importante es todas las causas son mentales vivimos en un universo mental todas las causas son mentales si desea cambiar su universo debe cambiar su mentalidad y esto nos lleva a la línea más importante de todas simplemente es esta la escribir por acá cambia su modo de pensar cambia su pensamiento cambia su vida cambie su pensamiento y cambiará su vida ahora en el transcurso de los años ha acumulado y reunido una gran cantidad de información ha acumulado y reunido una enorme cantidad de experiencias algunas positivas otras negativas cada una de ellas está almacenada cada una de ellas tiene cierto efecto en lo que le está pasando ahora y al avanzar en este curso le enseñaremos de manera sistemática como puede cambiar sus pensamientos y llevarlos a una correlación perfecta dentro con el tipo de vida exitosa feliz dinámica vital y llena de alegría que desea usted tener en el exterior

lo que la mente de un hombre puede concebir y creer es lo que la mente de un hombre puede lograr liberan napolen Hill

Modulo 3 Como Desbloquear su Potencial

Esperando su potencial hablando de potencial humano alguna vez se han preguntado a qué se debe la gran disparidad de resultados y desempeño entre una persona y otra una persona que percibe 250000 USD anuales no es 10 veces más astuta ni mejor que una persona que percibe 25000 USD anuales porque la diferencia de 10 veces sus ingresos y si tomamos a una persona que percibe 2 y medio millones de dólares al año será esa persona 100 veces mejor más astuta que la persona que gana 250000 imposible en un estudio reciente de coeficiente intelectual probar 1000 personas de una cierta población y llegaron a la conclusión de que la mejor persona entre los 1000 sólo era 2:30 veces más astuta que la persona de menor coeficiente intelectual sólo 2:30 veces la disparidad y tal vez eso sea con toda la población aquí supone que se debe la diferencia al hablar de potencial humano llegamos a una fórmula que deduje hace algunos años tal vez eso lo explique un poco la fórmula comienza con lo que llamamos ahí o sea atributos innatos las cualidades la inteligencia la habilidad del temperamento cosas con las que se nace que no pueden cambiarse mucho además de los atributos adquiridos estos atributos son muy importantes son su educación su capacitación sus capacidades su experiencia conocimiento sabiduría etcétera multiplicado por a que su actitud es igual al potencial humano individual o al desempeño humano individual o resultados individuales humanos ahora de estos 3 los atributos innatos se traen desde el nacimiento los adquiridos pueden cambiarse pero se necesita cierto tiempo para ello aunque a veces cambiamos muy rápidamente cierta información valiosa puede cambiar dramáticamente su eficacia pero las actitudes pueden aumentarse o disminuirse dramáticamente en segundos cada vez que mejoramos nuestra actitud multiplicamos todas nuestras capacidades una actitud ha sido llamada acertadamente el lenguaje más importante del ser humano la palabra más importante del idioma en el humano todo lo que hacemos en la vida según un estudio en harvard entre estudiantes ejecutivos será en un 85% de actitudes un 85% de su exito estará determinado por su actitud eso significa que está determinado por cuán positivo o cuánta actitud mental positiva se tenga las personas con actitudes mentales positivas tienden a avanzar más rápidamente se mueven hacia la cima en organizaciones valiosas ganan más dinero sacan más satisfacción de la vida una actitud mental positiva no significa que baile por las calles y arrojé flores sólo significa que tome una actitud constructiva en general o se aproxime hacia su trabajo su vida sus problemas relaciones etcétera según el informe cox de las empresas americanas según la revista success un 85% más de todo lo que se logra se debe a la actitud y la pregunta es de dónde vienen las actitudes las actitudes vienen de las expectativas muy muy simple ya hablamos de eso y una forma muy poderosa de mejorar su actitud instantáneamente es decir aunque no lo crea pienso que algo maravilloso va a ocurrirme hoy como dijimos antes nuestras expectativas sobre los desenlaces determina nuestra actitud si espera que las cosas salgan bien tendrá una actitud positiva espera que salgan mal tendrá una actitud negativa y lo maravilloso es que podemos fabricar nuestras expectativas podemos esperar lo que deseamos podemos esperar cosas buenas cosas malas y no nos decepcionaremos de dónde surgen nuestras expectativas nuestras expectativas surgen de nuestras creencias y de nuestros valores son el centro de los factores motivacionales de nuestra personalidad nuestras creencias y esto nos conduce a un entendimiento del potencial humano significa básicamente que nuestra actitud es una expresión externa de lo que está ocurriendo internamente y esto es consistente con las leyes mentales con respecto a las creencias cada uno de nosotros tiene muchas creencias en el fondo que los psicólogos llaman los conceptos propios el concepto propio o su descubrimiento es considerado por muchos como el logro único y más importante para comprender el desempeño humano en el siglo 20 yo estoy de acuerdo el concepto propio es como si queremos usar una analogía militar el centro de mando o si queremos usar una analogía técnica es el programa central de su computadora básica es un grupo de creencias valores actitudes sentimientos ideas etcétera almacenadas en el fondo de nosotros y son el resultado de casi todas las experiencias que hemos tenido en la vida y algunos investigadores dicen que el concepto propio comienza a formarse aún antes del nacimiento pero el concepto propio una vez colocado precede predice y determina sus niveles de eficacia y desempeño en todas las áreas de nuestra vida el concepto propio se convierte en el centro de mando o el programa maestro el concepto propio de este grupo de creencias determina lo que dirá lo que hará cómo actuará como se siente y reacciona etcétera qué significa esto

significa que todas las mejoras en su vida externa todos los cambios en su realidad comienza con un cambio en su concepto propio les voy a explicar lo que significa esta es una gráfica muy simple hablamos de potencial humano y decimos que la persona promedio usa un 10% o menos de su potencial según investigaciones tal vez es mucho menos el instituto stanford santa clara california estima que tal vez se aproxime a un 2% seremos generosos y diremos que la persona promedio usa un 10% significa que en los mejores casos la mayoría como usted oyó no usamos un 90% de nuestro potencial uno de los mejores filósofos oliver windows dice que la tragedia de la persona promedio es que llegan a la tumba con su música aún por dentro aún están funcionando con mucho menos de su potencial total y esto es el potencial humano sabemos que existe una relación directa entre el potencial humano y el concepto propio pero como nuestros conceptos propios o nuestras estimaciones de nosotros mismos generalmente son mucho menores de lo que debieran ser nuestro nivel de desempeño y eficacia también es menor sabemos que nuestro concepto propio es altamente subjetivo que significa esto significa que el concepto propio lo que pensamos que de cierto sobre nosotros mismos no está basado en la realidad está basado en información que hemos tomado y aceptado como cierto hasta el grado en que creemos lo que sea de nosotros mismos y se vuelve cierto para nosotros porque actuamos de una forma consistente con ello algunas personas que leen sus horóscopos y creen en horóscopos predicen su futuro hay algunas personas que toman la crítica y las opiniones de otros a quienes ni siquiera respetan y hacen suyas esas ideas dando un resultado muy negativo lo que piense lo que acepte como cierto se vuelve cierto para usted también sabemos que como adultos tenemos una variedad de conceptos propios tenemos un concepto propio de cómo vestirnos cuánto pesamos lo que comemos lo bien que podemos hablar en público qué tipo de padre somos qué tipo de hijos somos con nuestros padres qué tipo de esposo o esposa somos qué tipo de amante de conductor lo interesante de manejar es que todos los hombres tienen un concepto muy positivo con respecto a esto las mujeres no entienden esto pero los hombres nacen con un genio inherente para manejar todos los hombres son choferes exelentes si no lo creen todo lo que tienen que hacer las mujeres que están viendo esto es pensar en la última vez que trataron de corregir la forma de conducir de un hombre y recordarán que no obtuvieron buenas respuestas cómo respondemos ante alguien que desafía nuestro concepto propio sugiriendo que no somos las personas que pensamos ser estamos a la defensiva nos enfadamos nos irritamos es difícil que nos que nos traten tenemos un concepto propio de los creativos que somos lo inteligente es lo rápido que leemos lo bueno que somos en los deportes y si practicamos una gran variedad de ellos tenemos un concepto propio para cada uno de ellos tenemos un concepto propio de lo bien que cocinamos de lo bien que educamos a nuestros hijos de lo bien que limpiamos nuestra casa los autos que manejamos etcétera y también de lo que valemos por lo que ganamos es muy interesante saber que nunca ganamos más del 10% de nuestro concepto propio en ingresos nuestro concepto propio determina nuestro nivel de ingresos este nivel de concepto propio se llama zona de confort y aunque queramos más dinero veremos que la tendencia humana natural de todas las actitudes es luchar por lograr entrar a la zona de confort y luego quedarnos ahí si ganamos un 10% por encima de nuestro concepto propio de ingresos tendremos una necesidad imperante de deshacernos de ese dinero lo donaremos lo gastaremos en forma extravagante y hasta lo perderemos y recibimos demasiado las personas que ganan la lotería siempre están quebradas a los 2 o 3 años queman el dinero porque ese dinero está más allá de su concepto propio si gana 10% o menos de su nivel de concepto propio se descubrirá luchando trabajará más duro más tiempo pensara en forma más creativa buscar a diferentes formas para aumentar sus ingresos o sus segundos ingresos la única forma de mejorar cualquier parte de su vida incluyendo sus ingresos es aumentando el nivel del concepto propio de sus ingresos comenzando a pensar en usted como si estuviera ganando más dinero si quiere bajar de peso la única forma en que podrá lograrlo es pensando en que está delgado piense en usted mismo como una persona más delgada si quiere volverse una persona más popular más amorosa más feliz o más sana comience a pensar una y otra vez en esas cosas hasta que se vuelvan parte de su nuevo concepto propio hablaremos de eso más adelante es una parte esencial de la programación de su mente hacia el exito su concepto propio global está determinado por el promedio de sus conceptos propios en las áreas que considere importantes ahora su concepto propio está formado de 3 partes críticas la primera parte del concepto propio es el ideal propio el ideal propio es la persona que más desearía ser es su idea de lo que constituye un ganador es su su visión ideal de lo mejor que puede ser usted nada más una de las cosas que sabemos de las personas con exito es que las personas con exito tienen ideales propios muy claros ideales claros de quien quieren ser en el futuro las que no tienen éxito tienen ideales muy vagos el número

2 es la autoimagen la autoimagen es como un retrato de cómo se ve a sí mismo y lo que piensa de sí mismo la autoimagen es el espejo interno es como se percibe a sí mismo ahora en su desempeño actual en forma cotidiana la tercera parte de su autoestima su autoestima es como se siente consigo mismo cómo se siente consigo mismo es la fuerza motriz el motor la fuerza poderosa dentro de su subconsciente es la fuerza de energía dentro de su concepto propio y determina casi todo lo que le pasa la mejor definición de autoestima es cuánto se agrada asimismo cuánto se agrada a sí mismo como esposo cuánto se agrada a sí mismo como empleado cuánto se agrada a sí mismo como jefe como inversionista como orador profesional como atleta etcétera según sea grade asimismo su nivel de autoestima su sentimiento emocional global respecto a cualquier área de su vida determina su desempeño y su eficacia en dicha área lo sorprendente es que se convierte en lo que piensa su concepto propio es maleable su autoestima puede formarse repitiendo una y otra vez me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona entre más se repita me agrada mi persona me agrada a mi persona entre más lo repita una y otra vez más crecerá su autoestima y entre más crezca su autoestima más crecerá su concepto propio global cuando crezca su concepto propio global su desempeño de la mejor en todo lo demás que emprenda cada vez que diga me agrada a mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada será como golpearse psicológicamente todo lo que pase que haga que su autoestima suba hará que se comporte mejor todo lo que haga que su autoestima baje hará que se comporte peor que cometa errores que sea infeliz etcétera un punto crítico de agradarse a sí mismo sobre autoestima y agradarse a sí mismo es que número uno nunca puede querer a nadie más de lo que se quiere a sí mismo que su nivel de autoestima es determinante de la calidad de relaciones que tenga con los demás y número 2 es que nunca puede esperar que nadie más lo quiera o respete más de lo que se respeta a sí mismo cuando sea grande o se respete asimismo determina sus actitudes hacia usted todas las escuelas de psicología actualmente están de acuerdo en el hecho de que depende de lo que usted realmente se quiera y se respete a sí mismo como un ser humano valioso e importante tiene efecto sobre todo lo que le pase cuanto se agrade a sí mismo y lo que puede hacer es mejorar su autoestima diciendo me agrada mi persona me agrada a mi persona me agrada mi persona me agrada a mi persona y esto nos lleva a la pregunta de dónde viene el concepto de autoestima y descubrimos que la autoestima descubrimos que el concepto propio es maleable puesto que no nace con este concepto propio no nace con ninguna idea sobre sí mismo no nace con autoimagen y autoestima nace en cierto modo como potencial propio es la mejor forma de plantearlo la persona promedio llega al mundo como potencial puro y no tiene el concepto propio de que todo lo que es ahora todo sentimiento que tiene toda actitud o valor tuvo que aprenderlo en el transcurso de su vida también sabemos que el niño llega al mundo con una necesidad imperante de amor y contacto y como una gran cantidad de investigaciones lo indica necesitamos mucho amor y contactos durante toda nuestra vida pero en especial durante nuestros años de formación porque de niños aprendemos quiénes somos cuánto valemos y somos importantes inteligentes amorosos chistosos haga todo esto lo aprendemos por la forma en que nuestros padres nos tratan si nuestros padres nuestros parientes tíos o tías en especial nuestros padres nos tratan como si fuéramos realmente importantes crecemos pensando que somos realmente importantes pero si nuestros padres no lo hacen pasa algo más sabemos que los primeros años de vida son los más importantes para el desarrollo del concepto propio que un niño comienza a partir de cero el niño nace sin saber quién es él o ella son sumamente valiosos el primero segundo tercero cuarto y quinto años de vida algunos psicólogos pensaban que eran los 5 primeros años pero ahora dicen que son los 3 primeros años en sus 3 primeros años de vida el niño aprende quién es y dicen que si se les da suficiente cantidad y buena calidad de amor en los 3 a 5 primeros años los prepara usted de por vida los coloca en una base sólida de autoestima y confianza en sí mismos valor e importancia realmente existe una relación directa entre la calidad y la cantidad de amor y el desarrollo de una personalidad sana entre más amor amor incondicional reciba un niño en sus años formativos más fuerte será la base de su personalidad el reverso de la educación es que casi todos los problemas de psicosis neurosis perturbaciones de la personalidad y problemas de comportamiento surgen de los problemas que se tengan con el concepto propio ahora observemos a los adultos aquí está nuestra personalidad adulta si nos observamos podemos llegar a reparar nuestras bases por así decirlo repitiéndonos una y otra vez me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona y llevamos ese concreto reparador hacia la base de nuestra personalidad los niños necesitan el amor como las rosas necesitan la lluvia los niños que carecen de amor a menudo mueren por escasez de amor es una enfermedad llamada a marisma ahora qué más sabemos

sobre los niños sabemos que los niños llegan al mundo con 2 atributos notables el primero es que no sienten temor los niños nacen sin temores no temen a nada excepto a caerse y a los ruidos fuertes y esto se expresa en sus actitudes yo puedo los niños llegan al mundo pensando que pueden hacer cualquier cosa y quien haya criado a un niño hasta la edad de 3 cuatro o 5 años sabe que debe pasar esos primeros años evitando que se maten porque son como pilotos japoneses porque no le tienen miedo a nada su segundo atributo es que llegan al mundo totalmente espontáneos dicen lo que quieren hacen lo que quieren son totalmente desinhibidos totalmente ellos no no temen hacer nada de lo que desean y esto se expresa en su actitud no quiero no tengo que hacerlo sí ha tratado de controlar a un niño lo habrá visto lo primero que dicen cuando comienza a darle órdenes lo primero que aprenden es no no no tengo que hacerlo claro a veces cambiamos sus mentes de una u otra forma pero estos son los 2 atributos con los que los niños llegan al mundo llegan al mundo sin temores y desinhibidos qué significa esto significa que nuestro derecho innato naturales no ser temerosos y ser desinhibidos y sólo cuando podemos crear la misma situación en nuestra vida adulta cuando no tememos y somos desinhibidos nos sentimos a gusto con nosotros mismos las mejores organizaciones las mejores compañías son las que crean un ambiente donde nos sentimos sin temores y sin reservas para hacer nosotros mismos y para hacer lo mejor de nosotros al crecer descubrimos que los niños aprenden de 2 maneras la primera es por imitación imitan a uno OA ambos padres en especial al padre dominante algunas veces el padre dominante cambiará cuando crezca el niño y a veces los niños imitan al padre a veces a la madre pero aprenden por imitación muchas características y hábitos que tenemos como adultos los aprendimos de nuestros padres alguna vez ha tenido la oportunidad ha tenido la ocasión de gritarle o reñirle a uno de sus hijos ver a qué le dice las mismas cosas que le dijo su padre a usted cuando era niño así que invitamos a veces invitamos su camino a la vez es su forma de hablar a veces invitamos sus valores sus creencias etcétera aunque esos valores y esas creencias no tengan ningún valor porque porque nuestros padres serán así cuando nosotros éramos niños la segunda forma en que aprendemos es pasándote la incomodidad lo que no se siente bien hacia la comodidad freud llamó a esto el principio del placer o sea que nos movemos hacia aquello que nos hace sentir cómodos lo que nos da placer lo que nos hace sentir bien con nosotros nos movemos dela incomodidad hacia la comodidad así es como aprendemos a no mojar el pañal por ejemplo sabemos que no es agradable caminar con popo pipi en nuestros pañales vemos lo que hacen nuestros padres vemos lo que nuestros parientes hacen y decimos ay estas personas no hacen lo que yo así aprendemos a caminar y lo demás así quede la incomodidad hacia la comodidad durante toda nuestra vida por cierto así es como aprendemos invitamos leyendo lo que otras personas hacen estudiando liv rosy en el trabajo imitamos cuando vamos a la escuela y hacemos lo que nos da resultados positivos lo que nos da refuerzos positivos y hacemos cada vez menos las cosas que nos causan incomodidad o dolor ahora muy temprano en la vida como equivocación o como resultado de una equivocación que los padres cometen en la crianza los niños comienzan a aprender hábitos y patrones negativos los patrones y hábitos negativos tienen sus raíces principalmente en la crítica destructiva la crítica destructiva comienza muy temprano en la vida a veces en los primeros meses y la crítica destructiva la usan los padres para dirigir y controlar a sus hijos desafortunadamente tiene un efecto muy muy peligroso y dañino sobre nosotros ya que la crítica destructiva tiende a minar la integridad de la personalidad del niño muchos de nosotros incluyéndome a mí y a muchos de ustedes nos hemos visto minados y heridos por la crítica destructiva más que todas las guerras en la historia Ahora como resultado de la crítica destructiva comenzamos a desarrollar hábitos y patrones negativos los patrones de hábitos negativos son respuestas condicionadas hacia los estímulos los patrones de hábitos negativos se desarrollan en los inicios de la vida se desarrollan como resultado de una repetición del temor y el dolor una y otra vez se desarrollan como resultado de la crítica destructiva el castigo físico etcétera en los inicios de la vida comenzamos a desarrollar 2 manifestaciones que nos persiguen durante toda nuestra vida y más que ninguna otra cosa inhiben nuestro potencial la primera es la llamada patrón de hábito negativo individuo el patrón de hábito negativo individuo se aprende cuando al niño le dicen una y otra vez no aléjate de ahí no toques eso y se le castiga cuando el niño intenta algo nuevo o se involucra con algo huele algo derrama algo o rompe algo o accidentalmente el padre está ahí ahí se enfada mucho como ven el niño está impulsado por la curiosidad insaciable de explorar su mundo y lo que pasa es que cuando lo explora o se interesa y echa a perder algo si el padre reacciona golpeando al niño el niño comienza a pensar cada vez que intento algo nuevo cada vez que intento algo diferente cada vez que voy más allá de mis límites cada vez que me salgo de mi zona de comodidad cada vez que no juego sanamente me golpean me castigan me lastiman me envían a mi alcoba y me siento mal y muy

pronto el niño desarrolla el sentimiento de no puedo no puedo no puedo cada vez que trato algo diferente me castigan no puedo no puedo no puedo es como la respuesta de pavlov pavlov sonaba la campana y le daba de comer a un perro y el perro salivaba y pablo alimentaba al perro mientras sonaba la campana el perro salivaba y siguió haciendo eso y después pavlov sólo sonaba la campana y el perro salivaba lo que pasa en la vida adulta es que esto crea lo que llamamos temor al fracaso el temor al fracaso es una respuesta condicionada a un proceso de crítica destructiva que ocurre en los primeros 5 o 6 años de la vida el temor al fracaso automáticamente no se activa nos sentimos ansiosos tensos intranquilos sentimos presiones y estrés en nuestro plexo solar sentimos ganas de retirarnos del evento y el temor al fracaso es la razón principal por los fracasos en la vida adulta es la razón principal por la que evitamos cumplir plenamente nuestro potencial de hecho todos los patrones de hábitos negativos se experimentan en el cuerpo físico puede saber cuál es un patrón de hábito negativo porque se siente en el cuerpo físico precisamente el patrón de hábito negativo individuo el temor al fracaso el no puedo ocurre primero que todo en el plexo solar ha tenido la ocasión donde debe hablar frente a un grupo debe ir a una revisión de su desempeño o debe hacer una llamada a determinante primero su plexo solar se aprieta si el temor continúa su respiración se acelera su corazón comienza a latir apresuradamente su frecuencia respiratoria y aumenta y le duele la cabeza como migraña en la parte frontal su garganta se le cierra y no puede hablar y se le seca la boca por completo y cómo se pone tan tenso y asustado va corriendo al baño estas son todas las manifestaciones no hay peligro físico pero sí peligro psicológico una respuesta condicionada cuando sentimos estas cosas la tendencia es retirarse de la situación que las ocasiona y es la razón por la que no logramos mucho si retrocedemos es muy importante el segundo patrón de hábitos negativos es él compulsivo el patrón de hábito negativo compulsivo se aprende cuando a los niños se les dice una y otra vez más vale que lo hagas si no lo haces tendrás problemas o me las pagarás a los niños se les convierte en recipientes del amor condicionado los padres no intentan hacer esto pero lo que hacen es sugerirle al niño no te amo por lo tanto no estás a salvo a menos y hasta que hagas lo que yo quiero el niño crece sintiendo tengo que hacer lo que quiera mi mamá debo complacerla debo complacer a papá debo complacer a los demás debo complacer a mis parientes y a veces debo complacer a mis semejantes debo complacer a mis maestros debo complacer a todo el mundo y crecen con esto debo debo debo debo no puedo hacer lo que quiero hacer debo hacer lo que complace a las demás personas este patrón de hábito negativo muy temprano en la vida se traduce en el temor al rechazo el temor al rechazo lo experimentan los hombres como adultos como un comportamiento tipo a hablaremos del comportamiento tipo a posteriormente el comportamiento tipo a es una necesidad compulsiva o excesivamente compulsiva de complacer de algún modo a alguien sin normas de comportamiento prácticamente sin pensarlo el temor al rechazo nos impulsa nos hace muy muy sensibles a las necesidades de los demás hacemos cosas que otras personas quieren no hacemos lo que nosotros queremos siempre estamos tratando de complacer a los demás tenemos preocupaciones o nos importan las opiniones sentimientos y actitudes de otros hasta el punto donde ocultamos nuestras necesidades el temor al rechazo se siente en la columna del cuerpo se divide el cuerpo a la mitad y se siente hacia abajo en la mitad posterior del cuerpo el primer lugar donde comienza a sentirse el temor al rechazo es generalmente en los hombros y el cuello nos sentimos entumidos duros tensos cuando tenemos mucho que hacer sentiremos un estrés tremendo en la columna los músculos se estiran en la parte posterior a veces se manifestará como flebitis y venas varicosas y a menudo nos darán dolores de cabeza en la parte posterior de esta porque las arterias carótidas que llevan la sangre a la cabeza los músculos a su alrededor se contraen y la cantidad de sangre que fluye hacia la cabeza fluye más lentamente y se siente un terrible dolor de cabeza en la parte posterior estos 2 temores los patrones de hábitos negativos compulsivos el compulsivo y el inhibitorio son resultado de la crítica destructiva el gran destructor de la personalidad que nos persigue durante toda la vida y lo maravilloso de todo esto es que como son patrones de hábitos aprendidos podemos olvidarnos podemos acabar con el temor al fracaso que nos detiene podemos acabar con el temor al rechazo que hace que hagamos cosas que complacen a los demás en vez de complacernos a nosotros trabajando con nuestra propia autoestima porque existe una relación inversa entre la autoestima y el patrón de hábitos negativos porque entre más sea grade asimismo menos teme al fracaso entre más y agrade asimismo menos teme al rechazo entre más y agraria asimismo menos te mirará cualquier cosa y si sigue repitiendo me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona una y otra vez si sigue diciendo esto con el tiempo su autoestima sube más y más y más y más y sus temores desde luego bajan cuando su autoestima sube sus temores van en dirección opuesta ahora cómo enfrentar la crítica destructiva si debe criticar a otras

personas pues eso es muy simple muchos padres nos han preguntado eso cómo se controla a los niños una de las claves para controlar a los niños es dirigirlos para que hagan algo constructivo en lugar de hacer algo destructivo otra cosa que debe recordarse es que lo que quiere hacer es que quiere dar una crítica informativa crítica constructiva lo que significa que se les dice a los niños lo que pueden hacer OA los adultos lo que pueden hacer mejor todo el propósito de dar retroalimentación de cualquier tipo es mejorar el desempeño si es padre o si es jefe o si es una persona en una relación soy una persona está haciendo algo malo inadecuado todo el propósito de darles cualquier tipo de retroalimentación es para que puedan hacerlo mejor sin embargo existe una relación directa entre la autoestima y la crítica destructiva cada vez que se critica a una persona su autoestima baja y cada vez que su autoestima baja su habilidad para desempeñarse baja si critica a una persona en forma destructiva demasiado tiempo llegará a un punto donde no intentarán nada se convierte en lo que llamamos hipersensible un adulto hipersensible es aquel que no puede aceptar críticas de nadie un adulto hipersensible es una persona que está muy muy tensa ansiosa si siquiera sugiere que no está haciendo lo correcto sí trata con un adulto hipersensible la clave es sentarlo y recordar cuatro cosas número uno comenzar con alabanzas número 2 proteja la autoestima de la persona a toda costa número 3 discuta el desempeño y no a la persona hable del comportamiento más que de la persona y número bienvenido es el número cuatro es enfocarse hacia el futuro en vez de en el pasado enfoque es hacia lo que va a hacerse en forma diferente en el futuro en vez de lo que pasó en el pasado porque una razón muy simple porque una persona no puede controlar el pasado al no poder controlar el pasado cualquier crítica de lo que han hecho en el pasado les da un estrés tremendo y frustración así que en resumen la clave del éxito en la vida es una actitud mental positiva una actitud mental positiva se basa en expectativas de exito tengo una serie de expectativas positivas esa serie de expectativas positivas se basa en sus creencias y en su concepto de sí mismo el centro de su concepto propio que determina su eficacia en la vida es su autoestima y su autoestima se mide por cuánto se valore a sí mismo las 2 cosas que nos frenan más que nada son el temor al fracaso y el temor al rechazo y uno de nuestros secretos centrales de éxito es este conviértase en un organismo generador de autoestima perpetua haga continuamente cosas para usted mismo hacia sí mismo en su vida que hagan que sea grade asimismo que se ame que se acepte que se respete que hagan que se sienta fantástico con usted mismo si es un jefe o un padre no olvide que la clave para el máximo desempeño en su hogar y en su trabajo es hacer que las personas se sientan maravillosamente consigo mismas entre mejor se sienta consigo mismo y más se agrade más probable será que logre que las personas a su alrededor lo quieran lo acepten lo respeten se respete

Modulo 4 Su central de energía Subconsciente

Su central de fuerza subconsciente con el fin de desencadenar todo su potencial es esencial que entienda la relación entre la mente consciente y la mente subconsciente se han escrito miles de libros sobre el tema existen complejidades tremendas existen referencias al consciente y subconsciente en especial al subconsciente a través de toda la historia humana al subconsciente a menudo se le llama la central de fuerza de su ser y vamos a hablar de cómo afecta a usted más a su subconsciente al estudiar este programa comencemos hablando sobre la relación entre las 2 mentes y quién puede hacerse para comenzar a controlar y a cambiar el programa dentro de la mente subconsciente la mente consciente y la subconsciente están bellamente diseñadas con un diseño maestro si saben a que me refiero puesto que tienen funciones muy diferentes y trabajan perfectamente en armonía entre ellas tal vez una forma de ilustrar lo sería decir que la mente consciente es esta y la mente subconsciente es esta de hecho la mente consciente hace como un 10% del pensamiento responsable alrededor del 10% de su alerta consciente y la mente subconsciente efectuó al menos 1 90% más cuando hablamos de potencial humano y de activar el potencial humano significa desencadenar la gran capacidad de poder del subconsciente que hace la mente consciente la mente consciente tiene ciertas funciones específicas primero que nada la mente consciente subjetiva la mente consciente puede ver al mundo claramente por así decirlo con claridad y pensar en ello analíticamente en forma objetiva sin emociones en segundo lugar la mente objetiva la

mente consciente es racional y además es discriminatoria estas son 3 de sus cualidades en otras palabras puede discernir las diferencias entre la verdad y la falsedad es como la parte matemática o no emocional del cerebro la mente consciente tiene cuatro funciones la primera función es la mente consciente identifica los datos que llegan y los datos que llegan pueden venir de una gran variedad de fuentes pueden ser pensamientos que se tenga no pueden ser cosas que le están pasando en el mundo exterior así que digamos que caminan por la calle camina por la calle y oye el sonido de un automóvil sus ojos inmediatamente se mueven a la derecha para ver qie es el sonido e identificar que es cuando ve el automóvil automáticamente relación ese sonido con el auto lo segundo que hace la mente consciente es que compara ese automóvil en movimiento con todos los demás automóviles en movimiento que haya visto y si vive en una gran ciudad como Nueva York ver a un auto y comparar a ese automóvil en movimiento con otros autos ha visto 100000 tal vez millones de autos moverse y sus reflejos son muy muy agudos si vive en un país que no tiene muchos automóviles factible que cuando vea un vehículo en movimiento sus reflejos serán muy muy lentos la comparación se hace por decirlo así inspeccionando rápidamente en el subconsciente y verificando toda la experiencia previa que haya tenido con autos en movimiento al hacer esto al hacer la comparación instantáneamente logra usted una respuesta realmente se dice que las funciones subconscientes son alrededor de 30000 veces la velocidad de la mente consciente puede echar un solo vistazo oír un ruido o pensar un pensamiento con la mente consciente instantáneamente desencadenará una reacción que tal vez tomaría una gran cantidad de horas de evaluación si tuviera que hacerlo conscientemente lo tercero la tercera función de la mente consciente es que analiza una vez que tiene una respuesta de su comparación analiza la situación camina usted por la calle escuche el sonido del motor automotriz mira hacia la derecha ve al carro de dirigirse hacia usted su comparación le dice que se mueve a una velocidad de 80 km/h y que estará donde usted está en un segundo a menos que se mueva así que ahora lo analiza y dice que debo hacer debo moverme o no la respuesta es sí lo que hace es que se mueve y esto nos lleva a la cuarta función de la mente consciente que es decidir la mente consciente decide qué hacer después del análisis dice sí o no la mente consciente funciona como una computadora binaria siempre dice sí o no a la información que llega la mente consciente sólo puede tener un pensamiento a la vez y esto es sorprendente como van a ver es en realidad una estructura brillante así que camina por la calle oye el sonido mira hacia la derecha del auto moverse la comparación le dice que el auto se mueve hacia usted y el análisis de la auto en movimiento le dice que debe quitarse usted dice me moveré sí o no la respuesta es si me muevo hacia adelante sí o no la respuesta es no me muevo hacia atrás sí o no en cuanto dice si me muevo hacia atrás esta palabra sí pasa a su mente subconsciente la mente subconsciente al instante desencadena todos los nervios a todas las sinopsis a todos los tejidos para que pueda moverse hacia atrás y quitarse de ahí no debe quedarse sentado y pensar debo mover primero el pie derecho o primero el izquierdo todo lo que hace es enviar la señal a la mente consciente apoyado por una carga por así decirlo o por una detonación de emociones entre más fuerte sea la emoción más rápidamente responderá el subconsciente a su mandato el subconsciente se activa con las emociones la emoción del temor la emoción del deseo el instinto de supervivencia el instinto de amor siempre es una emoción lo que desencadena el subconsciente de acuerdo cuáles son algunas de las caracteristicas de la mente subconsciente la mente subconsciente a un banco masivo de datos el papel del subconsciente es almacenar y recibir datos en otras palabras la mente subconsciente es la mente subjetiva puesto que simplemente es la mente que obedece mientras la mente consciente manda la mente subconsciente obedece la mente subconsciente no tiene pensamientos propios además la mente consciente no tiene memoria la mente subconsciente es el asiento de toda memoria la mente consciente sólo puede tener un pensamiento a la vez y la subconsciente retener miles de millones de hechos la relación entre el consciente y el subconsciente es que el consciente es como un jardinero y el subconsciente es como el jardín las semillas que plante en su mente subconsciente la mente consciente va a trabajar para cultivarlas en la mente subconsciente tiene toda una serie de programas diferentes el concepto propio que contiene toda la información todos los temas que le son importantes y todas las experiencias y respuestas previas a esas situaciones para que si tiene una nueva situación similar uno de los papeles del subconsciente es mantener su comportamiento consistente con su comportamiento previo así que siempre ha tenido miedo de una situación iv esa situación instantáneamente temeraria sin pensarlo en una situación en la que no sabe nada sobre la tendencia natural usted no temerán y dejará de tener por qué no sabe suficiente hasta que haya formado un banco de experiencias esto nos lleva a las 3 leyes críticas 3 de las más importantes leyes mentales de las que

hemos hablado recuerden que hablamos de como toda su vida está determinada por leyes mentales la primera de estas 3 leyes mentales es la ley de la actividad subconsciente la ley de la actividad subconsciente dice que lo que llegue a plantar en su mente subconsciente inmediatamente se pone a trabajar para ponerlo dentro de la realidad y su mente subconsciente hace que todas sus palabras y acciones todas sus palabras y acciones en cada gen en un patrón consistente con su concepto propio en otras palabras hace que todas sus palabras y acciones mantengan un patrón consistente con su concepto propio o consistente con la información previa que ha alimentado así mantiene sus palabras y acciones consistentes con sus metas y por así decirlo se convierten en parte de su concepto propio significa que su lenguaje corporal sus actitudes su nivel de energía su nivel de autoconfianza la forma en que se desenvuelve con otras personas sus habilidades sociales todo consistente con su concepto propio el subconsciente simplemente sin pensar en ello hace que todo esté consistente con eso y cuando se siente bien su concepto propio es positivo tiene un resorte en sus pasos su lenguaje corporal tiene confianza valores extrovertido etcétera y cuando se siente negativo su concepto propio negativo y actúa negativamente esto nos lleva a la segunda ley esta ley es la de la concentración de hecho es la novena ley de la que hemos hablado desde que comenzamos la ley de la concentración es muy muy muy importante es tan importante de hecho cada una de estas leyes es tan importante en su lugar como para ellas mismas poder controlar su destino la ley de concentración simplemente dice esto dice quelo que coseche crecerá loque coseche crecerá lo que piense usted una y otra vez crece en realidad es muy simple antes se enseñaba un curso sobre pensamiento creativo y la forma en que se explica es imaginé que esta es la capacidad total que se tiene y cuando envía un pensamiento hacia acá ocupa un cierto espacio y todo el resto de capacidad mental se este es su pensamiento se usa para pensar en todas las demás cosas que hay en la mente pero entre mas pienses del consciente hacia el subconsciente más su capacidad mental estará comprometida va a pensar sobre esta idea hasta que llegue a un punto en el que esta idea llegue a ser tan consistente que ya no piense en otra cosa y al no pensar en nada más comenzar a establecer este campo vibratorio la mente subconsciente es el centro de la ley de atracción y la ley de vibración y la ley de radiación comienza a establecer este campo de vibración que envía energía pensamiento consistente con lo que está pensando y lleva su vida a personas y circunstancias en armonía con dichos pensamientos sólo debe mirar a su alrededor y debe decir en qué estoy pensando todo el tiempo en que estoy recapacitando todo el tiempo y la regla básica con respecto a la ley de concentración es concentrarse en algo pensar lo que quiere que pase y no sobre lo que teme y esto nos lleva a la tercera ley de esta serie y esa es la ley de sustitución ahora la ley de sustitución como me han dicho muchos de mis graduados ha sido la ley más importante que han aprendido es una ley muy simple se basa en un hecho que la mente consciente sólo puede tener un pensamiento a la vez ya sea positivo o negativo si quiere deshacerse de un pensamiento negativo la mente no es como una aspiradora no se queda vacía si quiere deshacerse de un pensamiento negativo debe derribarlo con un pensamiento positivo puede reemplazar un pensamiento con otro reemplazar un pensamiento con otro y si hace eso en forma consistente si reemplaza cualquier pensamiento negativo cualquier pensamiento de temor de ansiedad cualquier pensamiento auto limitante y expectativas negativas cualquier cosa que lo retenga temor al fracaso carencias pobreza rechazo pérdida de cualquier cosa así lo reemplaza con un pensamiento de deseo esta es la clave temor contra deseo si mantiene su mente en lo que desea y la aleja de lo que no desea y hace énfasis en lo que desea sus temores disminuye y se hacen más pequeños al pensar en lo que desea eventualmente debido a la ley de sustitución tendrá menos y menos tiempo y menos y menos emoción de pensar en lo que no quiere porque las personas tienen exito es simplemente por esto en la biblia se dice aquel que tiene se le dará más y aquel que no tiene aquello que no tiene se le quitará lo que significa simplemente es esto los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres y es porque los ricos piensan en riqueza y en bienestar todo el tiempo y en qué piensan los pobres los pobres piensan en carencias pérdidas y limitaciones peligro temor fracaso todo el tiempo así que si quiere desencadenar su potencial si quiere ir directo a las estrellas debe usar la ley de sustitución y mantener la mente en lo que desea use la ley de concentración para luchar continuamente por los resultados que desea esté centrada en soluciones y no centrada en problemas centrada en las metas y no centrar las leyes y la ley de la actividad subconsciente ajustará sus palabras sus acciones sus sentimientos sus emociones y todo hasta el punto donde entrarán en su vida las personas y circunstancias que armonizarán con ello ahora cuál es la cosa más poderosa que puede hacer simplemente es esto el exito comienza cuando se toma un control a propósito y sistemático del contenido de su mente consciente control a propósito y sistemático del contenido de su mente consciente

todo vuelve a la ley de control hablamos de ella al principio el control a propósito y sistemático se acepta mejor diciendo una y otra vez me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona y cuando repite me agrada mi persona o mejor aún me amo a mí mismo una y otra vez lleva esto a su mente subconsciente más y más y piensa de sí mismo en términos positivos cada vez mas desecha pensamientos de inferioridad negatividad temor fracaso rechazo etcétera y más programa los datos previos en su computadora subconsciente que es consistente con una alta autoestima eficacia personal y un desempeño personal excelente la clave hacia su éxito en la vida es usar el poder de su mente subconsciente programarlo con sus pensamientos palabras imágenes ideas y sentimientos consistentes con un alto desempeño y mantener su mente en lo que desea y lejos de lo que temen olvide lo único en el mundo que puede controlar es su pensamiento lo único en el mundo que puede controlar son sus pensamientos conscientes si hace eso todo lo demás será posible para usted

Modulo 5 Como Hacerse Cargo de su Vida

Yaki presenta el curso phoenix sobre la psicología del conocimiento

estando a cargo de su vida en la primera serie de módulos dijimos que el punto inicial de todo desempeño pico es la autoestima es cuanto sea grade asimismo cuando se ame a sí mismo cuando se acepte a sí mismo como un ser valioso y útil la segunda parte del desempeño pico y yo pienso que son los 2 requisitos clave la segunda parte es la responsabilidad autoestima más responsabilidad propia cada una reforzándose entre sí y lo que dice el auto responsabilidades que usted es el arquitecto de su propio destino es el maestro de su destino que es totalmente responsable de sí mismo que todo lo que es y siempre será es suyo y suyo y nada más puede creer en un ser supremo como yo puede decir que el poder más alto es el responsable pero dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos y en esta vida terrenal usted está a cargo de su vida usted está a cargo de lo que pasa si no le gusta la forma en que van las cosas usted debe cambiarlas pero no hay forma en que pueda abandonar su responsabilidad este tema de responsabilidad es de una gran controversia y mientras hablamos en esta sesión verá que es algo que debe comprender con la claridad del agua si quiere lograr todo su potencial como ser humano ahora muy importante una de las cosas que sabemos es que comenzamos como infantes cuando nacemos escribiré una y para infante comenzamos como infantes y al crecer nos convertimos en adultos a los 18 años nacemos con una responsabilidad de cero y al crecer hacia la adolescencia gradualmente tenemos más y más responsabilidad hasta el momento de que nos convertimos en adultos a los 18 años si nuestros padres nos han criado adecuadamente si nos han preparado si nos han alentado a confiar en nosotros mismos si nos han alentado a tomar nuestras propias decisiones y pensar por nosotros mismos y planear nuestras vidas a los 18 años legal psicológica moral mental físicamente hablando y todo lo demás estamos listos para tomar una vida propia pero si nuestros padres no nos han preparado como adultos para una total responsabilidad no importa la edad de 18 años y de ahí en adelante somos un 100% responsables por el resto de nuestra vida nunca podemos evitar las responsabilidades por el resto de nuestra vida todo lo que nos pase es nuestra responsabilidad total y sin perdón el lema de la persona realmente responsable es si debe ser sí debe ser será por mí o sea como como decía henry ford nunca te quejes y nunca explicaras nunca te quejes nunca explicaras o sea que si no le gusta como están las cosas usted es quien debe cambiarlas y si no está dispuesto a tomar las decisiones para cambiarlas entonces no se queje de ellas nada más acepte las los hombres de verdad y las mujeres de verdad no se quejan de las dificultades de la vida sólo las aceptan como lo que son o hacen algo al respecto o simplemente no se quejan así debe ser es mi responsabilidad es su responsabilidad es una de las cosas más difíciles de entender porque cuando somos niños somos totalmente dependientes somos totalmente dependientes y nos desarrollamos con patrones de imitación o respuestas condicionadas y buscamos la razón por la que las cosas suceden fuera de nosotros al convertirnos en adultos y no tenemos cuidado aún mantendremos esta dependencia y desearemos lo que se llama seudo seguridad de la niñez esa época de la niñez cuando alguien se ocupó de nosotros esa época de la niñez en que nos alimentaban nos vestían se ocupaban de nuestra casa de nuestra escuela y todo lo demás no teníamos que preocuparnos por nada porque ellos se ocupaban al crecer vamos a la escuela y las personas de la escuela se ocupan de las cosas y si no tenemos cuidado

llegamos al mundo laboral y también serán ellos siempre es alguien más fuera de nosotros mismos quién es el responsable de nosotros algo de lo que hablaré después es la idea del auto desarrollo la mayoría de las personas como se han educado en el sistema de escuelas públicas ya adultos piensan que es responsabilidad de la escuela continuar con su educación y si nadie les ayuda a continuar con ella simplemente no lo hacen hay otro punto y es la diferencia entre la madurez y la inmadurez este es un ejemplo muy simple imaginen que este es el transcurso de su vida desde la infancia hasta la adolescencia todo el mundo llega a esta etapa tarde o temprano y cuando llegan a este acantilado a este gran cañón este es el lado de la inmadurez ese lado de la niñez ese lado en el que dependemos de otros y buscamos en los demás nuestras respuestas y nuestras soluciones buscamos fuera de nosotros mismos en este punto llegamos a la orilla del cañón en la orilla de este cañón buscamos en la tierra de la madurez la tierra de la adolescencia y cada uno de nosotros debe tomar una decisión para brincar dar un gran salto de ser un niño a ser un adulto a veces esto es obligado y a veces pasa de una forma evolutiva pero tarde o temprano debemos tomar la decisión para aceptar el hecho de que estamos a cargo de nuestra vida somos los arquitectos de nuestro destino y después seguir adelante que hacen muchas personas desafortunadamente lo que hace la mayoría esque se estancan eneste.se funden en un matrimonio donde alguien más se encarga de ellos aceptan trabajos donde esperan que sus jefes se ocupen de ellos etcétera o simplemente evitan la responsabilidad buscando la causa de todo lo que pasa en su vida en otras personas y en otras circunstancias es su estructura su salud la forma en que los trataron sus padres etcétera ellos no son responsables por otra parte a veces deciden tomar cierta responsabilidad pero no demasiada que equivale a tratar de brincar por el cañón en 2 brincos y dónde acaba la gran mayoría de las personas desafortunadamente es en el valle en el valle de las excusas la gran mayoría de las personas pasa su vida en el valle de las excusas poniendo pretextos en vez de lograr progresos dicen que existe la enfermedad de las excusas o sea el hábito de poner excusa tras excusa por cada una de nuestras fallas e ineptitudes es fatal para el exito el hábito de dar excusas es fatal para el exito y la pregunta que debe formularse cuando hablamos de responsabilidades que excusas uso para no moverme hacia adelante hay una historia muy famosa acerca de tolstoi tolstoi y sus hermanos jugaban un juego muy curioso se trataba de que en el jardín estaba una caja y en esa caja estaba la respuesta a todos los enigmas de la vida y podría encontrar la caja debajo de cierto arbusto mientras no pensar en un gran conejo blanco mientras no pensar en ese gran conejo blanco ni siquiera lo tuviera en la imaginación podría encontrar la respuesta a todos los misterios de la vida por supuesto nadie nunca encontró la caja ni nadie nunca encontró la respuesta al misterio de la vida porque no podían dejar de pensar en el conejo blanco la pregunta que debe hacerse es cuál es su gran conejo blanco en qué es lo que piensa cuál es la excusa que llega a su mente cuando piensa en algo que podría hacer o conseguir un trabajo nuevo un nuevo desafío una oportunidad cambiar algo en la vida con lo que no está feliz cuál es su conejo blanco cuál es la excusa que surge en su mente dirá pues no puedo hacer eso porque o si lo sé pero quisiera pero siempre hay una razón soy muy joven soy muy viejo soy muy alto soy muy bajo no tengo suficiente educación tengo demasiada educación no es el tiempo adecuado es el lugar inadecuado etcétera cuál es su conejo blanco qué es lo que está en el fondo de su mente que ocasiona que ponga pretextos que hace que se quede atrás y no tome responsabilidades que lo mantiene en la tierra de la infancia la inmadurez y la irresponsabilidad es una pregunta muy muy importante que debe hacer ahora al hablar de responsabilidades hablamos de algo más es tan simple como esto es que la aceptación de la responsabilidad no es opcional muchos de nosotros quisiéramos pensar bueno tomaré un poco de responsabilidad aquí o también otro poco allá no la aceptación de la responsabilidad no es opcional cuando cumple 18 años de edad se vuelve siento por siento responsable no tiene opción en la cuestión realmente hay algunas cosas en la vida sobre las que se tiene opción pero en esto no tiene ninguna es obligatorio es obligatorio si quiere cumplir su potencial si quiere convertirse en todo en lo que puede convertirse debe aceptar la responsabilidad total de las circunstancias de los cambios de tomar las decisiones difíciles que sean necesarias si tomamos la palabra responsabilidad sabemos que podemos dividirla en 2 palabras response y habilidad y una de las cosas que he aprendido al estudiar historia es que toda la vida es una serie de retos dificultades problemas obstáculos desafíos que enfrentar y la diferencia entre los ganadores y los perdedores no es la diferencia en los problemas porque todo el mundo tiene problemas y la mayoría muchas personas tienen más y mayores problemas de los que usted y yo hayamos soñado la diferencia en la vida la diferencia entre los ganadores y los perdedores es la respuesta a los problemas hace muchos años un hombre llamado oswald springer escribió un libro en el que hablaba

de lo que llamamos la teoría del desafío respuesta la teoría del desafío respuestas simplemente es que las civilizaciones crecen y se deterioran al grado en que enfrentan los desafíos en forma efectiva y responden igual una sociedad pequeña comienza pequeña y casi invariablemente será desafiada por un enemigo externo o la naturaleza o el clima o algo así si la sociedad responde de una forma positiva y constructiva al desafío la sociedad crece al crecer desencadena más desafíos dificultades y si responde a ellas de manera eficaz crece un poco más oswald studio a los 21 grandes imperios de la civilización humana y descubrió que cada uno de ellos seguía este ciclo mientras la civilización seguía creciendo creciendo con los desafíos se hacía cada vez más fuerte la razón por la que esta analogía es tan importante es que nosotros como seres humanos somos exactamente iguales nosotros también crecemos al grado en que respondamos con eficacia al grado en que aceptemos los desafíos que la vida nos depara sin poner pretextos cuando vemos a los grandes hombres y mujeres de la historia como albert twitter winston churchill george washington abraham lincoln o franklin de la roosevelt los vemos y descubrimos que son las personas que enfrentaron los desafíos de su época si desea usted ser capaz de enfrentar los grandes desafíos lo que debe hacer es comenzar en una base cotidiana a enfrentar pequeños desafíos significa que sin importar lo que pase acepta el desafío acepta la responsabilidad rechaza las excusas y sigue usted adelante ahora hay 3 áreas en la vida en la vida moderna de las que debe estar muy consciente la primera es el área política sí mira alrededor verá que hay muchas cosas que impulsa el gobierno el gobierno es responsable y lo hacen responsable lo que las personas quieren es que el gobierno sea sus padres quieren que el gobierno los proteja que se ocupe de ellos entre más vote por los políticos para que hagan las cosas más controles otorga usted entienda nunca puede evitar su responsabilidad sólo puede evitar el control como otorga el control les da el control cuando vota por ellos para que gasten el dinero regulen más su empresa les den más de sus ingresos etcétera la segunda área déjenme terminar esto el deseo del estatismo el colectivismo el socialismo el gobierno grande está de algún modo haciendo que el gobierno sea responsable de los desafíos de nuestras vidas ahora la segunda área donde esto prevalece es en el sistema de justicia verá que la característica de todos los delincuentes es que rehúsan aceptar la responsabilidad de sus delitos siempre fue alguien más o algo más siempre fue su niñez su historia previa o el otro sujeto la única forma en que esta situación cambia es cuando aceptan la responsabilidad de los delitos que han cometido y dicen yo hice esto nadie me obligó a hacerlo soy responsable y dejan de volver a la cárcel la tercera área es la medicina hoy sabemos que casi todos nuestros problemas en medicina son de origen psicológico o nos echamos la culpa de las cosas el americano o el canadiense promedio pesa de 10 a 20 libras de más en medicina esperamos que el doctor sea el responsable sólo imagínenlo que tomaríamos qué cuidado tendríamos con nosotros mismos si estuviéramos en una isla desierta de por vida sin doctores ni enfermeras ni hospitales ni medicina nadie en quien apoyarnos es un punto muy muy importante en nuestra sociedad vamos a notar esta demanda esta petición no soy responsable que alguien más sea responsable

pero esta es la clave recuerden siempre son libres de escoger son libres de escoger sus respuestas son libres para escoger la cualidad de su vida emocional saben que van a decidir cómo van a sentirse dependiendo de cómo respondan deciden cuándo enfadarse cuando estas felices infelices deciden cuál va a ser su actitud cuando se levanten en la mañana deciden la calidad de su vida física son los únicos que deciden lo que van a comer lo que beben lo que no comen y beben ustedes determinan la calidad de su vida financiera ustedes son quienes determinan la calidad y cantidad de trabajo con el que contribuyen y en cada caso son libres de escoger lo que desee si quieren que las cosas sean diferentes el punto de partida es aceptar responsabilidad total y sin calificación por su vida descubrí el concepto global de la responsabilidad cuando tenía 21 años vivía en un departamento trabajaba en algo relacionado con la construcción a 35° bajo sero no tenía auto no tenía dinero en el banco mis ropas eran viejas sólo terminé la preparatoria y me vi a mí mismo ese frío invierno en ese pequeño departamento sin ningún futuro y sin mucho pasado y me dije si quiero que esto cambie solo está en mi mismo entonces fue cuando me asuste de pronto se me quitó una venda de los ojos y vi que si quería que mi vida fuera diferente era mi responsabilidad hacerla diferente si he podido afectar lo aunque sea un poco con lo que dije en este pequeño segmento en este pequeño segmento es esto que el punto inicial para volar hacia las estrellas el punto inicial para cambiar totalmente en su vida el punto inicial para tener grandes logros y grandes obras es aceptar por completo una responsabilidad incondicional si debe de ser debo hacerlo yo sí debe de ser debe hacerlo usted

la vida será en gran medida lo que nosotros hagamos de ella somió las miles

Modulo 6 ELIMINADO EMOCIONES NEGATIVAS

eliminando emociones negativas

Eliminando emociones negativas continuando con el tema de responsabilidad contra irresponsabilidad hace muchos años en 1972 comencé a estudiar el área de la metafísica que trataba con la psicología de la evolución del potencial humano y una de las cosas que brinco en esas páginas y nunca me recuperaré de ello fue la discusión del lazo de unión entre la irresponsabilidad y las emociones negativas y el hecho de que las emociones negativas son las que bloquean las emociones o desvanecen las emociones de su vida y mi vida todo el propósito de la vida por así decirlo es lograr niveles más altos de paz mental felicidad contento etcétera debemos sentarnos a pensar y decir quién nos detiene que nos bloquea o quién se interpone para que realmente disfrutemos de la vida e invariablemente serán las emociones negativas de cualquier tipo no estoy hablando de las emociones negativas que experimentamos cuando muere un ser querido o algo semejante estoy hablando de las emociones negativas que experimentamos en forma cotidiana y que nos roban La Paz mental que nos roban la salud y la energía que afecta a nuestras relaciones amorosas que se interponen en nuestra independencia financiera o nos roban un sentimiento de logro etcétera en esta sesión hablaremos de la eliminación de las emociones negativas y quiero que volvamos a la discusión sobre la responsabilidad es una de las cosas más importantes que he encontrado en toda mi vida simplemente es esto si tomamos una gráfica un cuadro acompáñame un segundo y expongamos 2 y vayamos de lo más alto a lo más bajo aquí tenemos a una persona totalmente responsable es la persona que tiene total seguridad en sí misma es totalmente responsable y no pone pretextos y aquí abajo en el otro extremo tenemos a la persona irresponsable la que le pone pretextos a todo esta es la punta positiva de la escala y esta es la punta negativa todos nosotros usted y yo estamos en alguna parte de la escala y vamos hacia arriba o hacia abajo en todas las decisiones que tomamos hemos encontrado y esto es lo que me impactó como ya le dije antes que existe una relación de uno a uno entre lo que se siente estar en control de su vida y lo positivo y feliz que se esté bueno hay una relación de uno a uno en la cantidad de responsabilidad que se acepta y la cantidad de control que se experimenta en la vida y hay una relación de uno a uno entre la cantidad de responsabilidad y control que se acepte y la cantidad de libertad que uno siente que tiene la libertad es el requisito indispensable para la felicidad el éxito real la verdadera felicidad en la vida significa ser libre para vivir la vida a su manera como usted lo decida sin que nadie tenga que decirle que hacer vivir su vida como una ave libre como un ave para hacer lo que quiera existe una relación directa entre responsabilidad control y libertad existe una relación directa entre estas 3 emociones positivas las emociones positivas son las grandes emociones las emociones positivas son aquellas de felicidad amor y gozo y vitalidad energía exuberancia entusiasmo etcétera sin embargo en la otra punta tenemos la actitud de irresponsabilidad y a qué nos lleva eso esto es lo que me impactó tanto cuando lo supe por primera vez nos lleva a la falta de control falta de control a tal grado que la irresponsabilidad nos hace perder el control y nuestro yo interno se desintegra y se fragmenta y también lleva una falta de libertad porque ya no podemos vernos a nosotros mismos como agentes libres escogiendo la dirección de nuestras vidas nos vemos como marionetas como víctimas por así decirlo de fuerzas externas y una falta de control y libertad que lleva a emociones negativas cuando comencé a tratar de entender esto pensé bueno sí pero qué me dicen de mis padres que me dicen de mi niñez que me dicen de mi condición yo no tenía un trabajo muy bueno y mis amigos yo tenía amigos miserables que hay con mi salud y que hay con el clima y con la economía cuando comencé a darme cuenta de esto supe que todo eso puede hacerse a un lado y su meta más clara su logro más alto son las emociones positivas de felicidad gozo libertad y entusiasmo después debe dejar de poner pretextos ahora Carmen ayer el gran sicoanalista dijo algo muy interesante hace años dijo todos los males físicos son diferentes causados por diferentes bacterias diferentes virus etcétera y dijo pero la enfermedad mental es la misma enfermedad simplemente se difunde en un espectro de lo menor a lo mayor y tomás 6 el psiquiatra en su libro el mito de la enfermedad mental dijo no existe tal cosa como la enfermedad mental solamente son grados diversos de irresponsabilidad así que cuando decimos que una persona irresponsable no sólo es negativa queremos decir que también está enferma mentalmente una persona totalmente responsable está mentalmente sana cómo nos afecta eso bueno yo sé que quiere avanzar lo más que pueda o no se esforzaría en tomar un curso como este existe una relación directa entre la cantidad de responsabilidad

que se acepta para los resultados de su organización y la cantidad de poder influencia posición y estatus qué se tendrá en el trabajo ahora y en el futuro hasta arriba de la gráfica de responsabilidad se tendrán personas que acepten una responsabilidad total y el poder y la oportunidad vayan hacia ellos en la otra punta no tenemos poder ni falta de él hasta que se llegue al ejemplo extremo de una persona que es totalmente irresponsable y completamente fuera de control a la que se le tiene que poner una camisa de fuerza y encerrar en 1/4 acolchonado por su seguridad y la seguridad de los demás totalmente sin fuerza sin control ni libertad y cada vez que tomamos la decisión de ser responsables de nosotros mismos subimos en esta gráfica cada vez que tomamos la decisión de poner pretextos bajamos en la gráfica llevémoslo un poco más lejos y hablemos sobre la relación entre las emociones negativas y la irresponsabilidad para que lo tenga bien claro un ejemplo perfecto es este imaginen que este es un árbol bien este es el árbol estas son las ramas se llama el árbol de las emociones negativas está claro en el árbol de las emociones negativas crecen las emociones predominantemente negativas el temor y la duda muchas personas consideran que la duda de si mismo es la emoción negativa más destructiva de todas la que nos frena más de lo imaginamos y también el odio es una emoción negativa aquí está la envidia el resentimiento y también por supuesto la hermana del resentimiento la culpa todas estas son grandes emociones negativas han ido a la cabeza por años hay como 54 emociones negativas pero éstas son las principales y toma estas emociones negativas y las junta todas y puede incluir su favorita por cierto todo el mundo tiene su propia emoción negativa favorita los celos podrían ser la suya la autocompasión es muy fuerte dentro de la lista sui las hierve descubrirá que finalmente todas las emociones negativas llevan a la rabia ya se ha expresado internamente que es cuando se enferma o externamente cuando hace que se enfermen los demás y este árbol de emociones negativas bueno sólo veamos su estructura el árbol negativo tiene un sistema de raíces y de ese sistema de raíces es de dónde vienen los nutrientes que mantienen creciendo a las emociones negativas y logran que la fruta de las emociones negativas siga creciendo si vemos el sistema de raíces decimos cuáles son los nutrientes que mantiene vivas a las emociones negativas cuál es el fertilizante que debe echarse al fuego o conservarse y encontramos que existen 2 cosas esenciales que mantienen vivas esas emociones la primera es la justificación la justificación es decirse a sí mismo alguien más que lo escuche por qie está justificado al tener esta emoción y la otra es lo que llamamos identificación la identificación significa tomar las cosas personalmente por eso sugieren que la persona que actúa como su propio abogado tiene un tonto por cliente y la persona que actúa como su propio doctor también tiene un tonto por paciente nos identificamos en forma tan personal con nuestra propia situación y usted también lo tomamos en forma tan personal que nos involucramos y nos implicamos emocionalmente así que hemos visto que no es posible que usted sea negativo sobre algo por mucho tiempo a menos que pueda justificar y tener una razón para ello y explicárselo a otras personas OA no ser que pueda identificarse y tomarlo en forma personal por ejemplo si alguien llega del estacionamiento y dice que acaba de chocar contra otro coche ahí usted no se preocupa porque no se identifica con él y si dicen que chocaron en el estacionamiento con un coche que su coche y la persona huyó ahora sí puede estar muy molesto sin embargo no olvide esto que siempre escogemos las respuestas volveré a esto en un segundo cómo se deshace de la justificación como acabamos con el sistema de raíz del árbol de las emociones negativas la forma en que nos deshacemos de las emociones negativas es no juzgando sólo evita el juzgar cuya del juzgar en vez de emitir un juicio de que alguien es culpable de algo o que alguien ha hecho algo permanezca simplemente abierto y neutral la clave es permanecer neutral evita que las emociones negativas sigan creciendo se ha averiguado que las emociones negativas yo las he estudiado por años comienzan como una chispa y luego se alimentan al hablar de ellas al justificar la sal involucrarnos con la situación crecen y crecen hasta que consumen nuestra mente por completo ahora con respecto a la identificación que es tomar las cosas en forma personal lo que hacemos es lo que llamamos 3 identificación somos objetivos o de nuevo permanecemos neutrales tratamos de mantenerlo lejos de nosotros existe un problema pero yo no soy el problema existe una dificultad pero la dificultad no soy yo y lo mantenemos alejado una vez que comenzamos a dejar de justificar y dejar de identificarnos no tomamos las cosas personalmente y no nos involucramos emocionalmente no les ha pasado que llega alguien con un problema y usted se involucre emocionalmente tanto con ese problema que llega a sentirse molesto y ese alguien ya se va sin su problema y usted se queda ahí y sigue molesto es porque lo tomó en forma muy personal sin embargo la clave para deshacerse de las emociones negativas y esta es la parte más importante de esto es el tronco cortar el tronco del árbol de emociones negativas si el tronco del árbol de emociones negativas es la culpa la culpa

es el 99% de las emociones negativas y es muy importante entender de dónde vienen las emociones negativas las emociones negativas vienen de su interior las emociones negativas no están contenidas en situaciones externas las emociones negativas no están dadas por otras personas ni otras situaciones las emociones negativas son causadas por su respuesta hacia otras situaciones por ejemplo 2 personas enfrentaron la misma situación un embotellamiento un mesero grosero lo que sea no importa y una persona se molesta se enfada se enoja y la otra persona no lo toma en cuenta otro ejemplo la misma persona en 2 días diferentes un día se pelea se le desinflamo neumático hay un embotellamiento llega tarde al trabajo se enfada se molesta al día siguiente sale con tiempo de sobra desayuna tranquilamente con su familia tiene mucho tiempo para llegar al trabajo y el embotellamiento no le importa para nada ambos casos son un ejemplo de que las emociones negativas no las provoca una situación es que usted siempre es libre de escoger la calidad de su vida emocional usted escoge estar enojado entienda esto nadie lo hace sentir nada nadie lo hace sentirse enojado nadie lo hace sentirse tenso nadie lo hace sentirse molesto siempre usted decide cómo va a sentirse y si no tiene cuidado caerá dentro de un patrón de hábitos negativos de culpar a la otra persona la culpa es el centro de todas las emociones negativas cuando deja de culpar de arriba el árbol de la emoción negativa no exterminar a los mata y las emociones negativas mueren en forma simultánea es casi exactamente como si ese árbol de emociones negativas fuera un árbol de Navidad que se conectara y las emociones negativas fueran luces de Navidad y usted tomará el enchufe y lo desconectará qué pasaría pues lo que pasaría es que todas las emociones negativas las luces se apagarían en forma simultánea así como hacer esto se hace usando la ley de la sustitución la ley de la sustitución dice que la mente consciente sólo puede tener un pensamiento a la vez es el pensamiento que tiene la mente consciente el que determina cómo reaccionarán las emociones y la mente subconsciente como sólo puede tener un pensamiento alavés lo que hace es esto acaba con el pensamiento que causa la emoción negativa el pensamiento de la culpa y lo reemplaza con esta afirmación soy responsable cable soy responsable soy responsable esto junto con la frase me amo a mí mismo soy responsable es la afirmación positiva más poderosa que puede usar al instante en que diga soy responsable adquiere un control total de sus emociones al instante en que diga soy responsable de pronto está en el asiento del conductor no puede decir soy responsable y sentir la emoción negativa en forma simultánea está hecha fuera la otra de su mente consciente ahora podría comenzar con la situación cada uno de nosotros ha vivido una situación que nos molesta mucho usted lo ha sentido puede ser una persona que cada vez que pensamos en ella nos enfadamos cada vez que pensamos en eso nos perturba o nos distrae haga esto cuando comience a pensar en esa situación debe neutralizarla diciendo soy responsable un momento soy responsable es una relación quien lo llevó a esa relación alguien le puso un puñal en el pecho hola provocó por sí mismo es un trabajo es una inversión es un problema de salud de alguna especie en todos los casos acepte la responsabilidad y existe una gran diferencia entre aceptar responsabilidad déjenme escribir esto responsabilidad contra culpa habilidad responsabilidad contra culpa que es la culpa la culpa siempre se remonta al pasado la culpa mira hacia el pasado hacia lo que no puede hacerse a lo que no puede cambiarse la responsabilidad siempre mira hacia el futuro usted dirá aceptar la responsabilidad no es lo mismo que aceptar la culpa no es lo mismo que decir que usted está a cargo de la calidad de su pensamiento a partir de ese momento digamos que usted sale del estacionamiento y alguien golpeó su auto tiene 2 opciones puede enfadarse y molestarse y correr y gritar y verdad o puede actuar en forma responsable hacer todo lo posible por buscar al culpable si no puede tomarlo en forma madura la responsabilidad siempre mira hacia el futuro la responsabilidad nos lleva a hacer esta pregunta cuando enfrenta un problema que podemos hacer y no quién lo hizo qué podemos hacer ahora a dónde vamos de aquí que podemos hacer es la pregunta de la persona responsable no lloramos sobre la leche derramada sólo decimos bueno muy bien cuál es la solución y seguimos con el juego la persona irresponsable siempre dice quién lo hizo y se obsesiona por querer encontrar quien lo hizo y se encuentra la culpa la divide entre todos para que todo el mundo saque su tajada de culpa que por supuesto no sirve de nada para resolver la dificultad la clave para derribar el árbol de emociones negativas es usar el hacha y eliminar la culpa el día que comience a eliminar la culpa de su vida será el día en que comience a vivir porque ese día que elimine la culpa y las emociones negativas de pronto la mayoría de los problemas la mayoría de las cosas que se interponen entre usted y la felicidad que desea se desvanecerán porque le pongo tanto énfasis a las emociones negativas déjenme dejar eso en claro por un segundo lo que descubrí y esto es lo que me impactó porque siempre me he comprometido a realizar mi potencial como ser humano es que no puede avanzarse en la vida sino al grado en que se deshaga de sus emociones

negativas no puede progresar no puede ir más lejos de lo que está en este momento excepto al grado en que deje atrás sus emociones negativas acéptelo ahora por cierto con respecto a las emociones negativas que ha asociado con otra persona o situación es difícil aceptar las responsabilidades es difícil decir yo soy el responsable inicial porque ha estado culpando a una persona mucho tiempo y a veces deberá apretar los dientes y decir yo soy el responsable yo soy el responsable pero mientras más repita soy resp soy responsable soy responsable lo dirá cada vez más y más fácilmente y al final llegará al punto en que cuando piensas en esa persona o esa situación podrá neutralizar los pensamientos con la ley de sustitución diciendo soy responsable soy responsable existe una línea muy bella que puede usar al tratar con personas difíciles se remonta a las autoestima y también tiene que ver con la eliminación de emociones negativas es decir algo así no importa lo que usted diga o haga soy una persona valiosa e importante o no importa lo que pase aún soy una persona valiosa e importante o no importa cómo resulta esta situación yo sigo siendo una persona valiosa e importante el curso natural de la vida es este este es el camino de la vida cuando éramos niños comenzamos sin emociones negativas por cierto las emociones negativas deben enseñarle a un niño deben enseñarles a los niños y deben aprender las de sus padres han visto un bebé negativo no existe tal cosa como un bebé negativo solo ríen y son felices lloran cuando tienen necesidad pero los bebés no son negativos al crecer observamos a las personas a nuestro alrededor y comenzamos a desarrollar nuestras emociones negativas que llevamos a cuestas en un saco al convertirnos en adolescentes este saco crece hasta el punto en que podemos ir a las fiestas y podemos reunirnos con nuestros amigos podemos hablar de cuán terrible ha sido nuestra niñez cuando es piadoso nuestros padres nuestros parientes maestros y todo lo demás y cuando nos convertimos en adultos cuál es la marca de la madurez en nuestra sociedad la marca del adulto es que tiene uno un gran saco de emociones negativas porque cuánto hemos sufrido cuál es el resultado que pasa la mayor parte del tiempo cuando está con otras personas bajando la guardia y diciéndoles cuánto ha sufrido o sea que lo que hace es usar los intercambios o emociones negativas como base de su relación yo te enseño mis emociones negativas y tú me enseñas las tuyas recuerdan lo que hacíamos de niños y lo que hacen ahora es reunirse como un par de comerciantes en un bazar árabe y muestran sus emociones negativas dice no miren esa horrible niñez miren es espantosa relación miren que gruñones mi jefe que horrible es esto etcétera y así sigue intercambiando las y qué pasa cuando habla y piensa en sus emociones negativas recuerda la ley de concentración lo que usted coseche crecerá lo que cosecha crecerá ganará fuerza y seguirá vivo por cierto las emociones negativas y esto es otra cosa que aprendí en el estudio las emociones negativas son muy frágiles y muy efímeras Si no les mantiene vivos a través de pláticas constantes y de cultivarlas adecuadamente saben que pasa se muere si las emociones negativas se mueren es como un incendio no sucede donde no hay nada si una chispa cae donde no hay nada que se queme se extingue las emociones negativas si no se habla de ella si no se cultivan todo el tiempo mueren ha tenido la experiencia de que está muy preocupado por algo molesto por algo y le tomaba todo el tiempo y luego llega al trabajo y se ocupa tanto haciendo algo más por 3 o cuatro horas que no tiene tiempo de pensar en otra cosa y después de eso se para y dice cielos no me he preocupado por esto por mucho tiempo tengo que preocuparme por ello que pasa nada es como el fuego está extinguiendo se debe volver a ello debe pensar en ello hablar de ello preocuparse por ello y manejarlo para yo hasta el punto donde preocupe a toda su mente cuántas veces pasa eso bueno lo que hace el adulto maduro es que el adulto maduro deja a un lado sus emociones negativas y continúa con el resto de su vida continúa con el resto de su vida las dejan en vez de arrastrarlas las dejan como un puñado de basura en una huelga soy una persona les pregunta cómo van las cosas responden maravillosas como va la vida magnífica cómo van sus relaciones no podrían ir mejor cómo está tu salud cómo te sientes genial en otras palabras no hablan de cosas negativas cuando habla de cosas negativas de hecho las incrementa mezcla más de eso en su vida mira las personas que tienen problemas las personas que tienen problemas todo el tiempo nunca resuelven sus problemas y son personas que hablan de eso todo el tiempo al que tiene se le dará más y al que no tiene hasta eso se le quitará este es otro punto crítico con respecto a las relaciones esto lo aprendí también en mis estudios cada uno de nosotros hemos pasado por cierta cantidad de sufrimiento y las personas se enamoran de su sufrimiento las personas aman su sufrimiento realmente piensan que han pagado por él han pensado en él han vivido tanto tiempo con el que la mayoría de las personas están renuentes a abandonar su sufrimiento no se les convence de dejarlo si les dicen porq no lo olvidas porq no lo alejas de tu mente sigue sin él responde no puedo hacerlo sabes cuánto he sufrido cuánta inversión emocional he puesto en esta relación en este trabajo en esta carrera etcétera recuerdo a miles de personas que han

venido conmigo y tienen problemas en sus relaciones dicen he estado en esta relación o matrimonio por varios años y ya me siento miserable me siento infeliz no nos agradamos y les digo porq no hacen algo al respecto pero después de todos estos años y entonces les digo miren la vida promedio del americano hoy está entre 75 y 80 años y aumenta para cuando lleguemos al final del siglo la esperanza de vida tal vez sea de 808590 años significa que no importa la edad que tenga ahora y pueden tener 202530 años no importa reste eso de 80 y tendrá el número de años que le quedan en esta situación actual pregunte se quiere vivir esa situación 203040 años y desde luego la respuesta honesta es no porque tal vez no mejore las personas aman su sufrimiento detestan abandonarlo y lo que hemos hecho es dar un consejo muy simple y este consejo acabo de consultar con un psicólogo consultor y me dijo que es el consejo más simple que haya oído para dárselo a las personas cuando lo necesiten si alguien llega a hablar con usted sobre los problemas y usted dice sí y se muestra simpático y empático es muy bueno escuchar a las personas y dejarlos hablar solo que hay algunas personas que no hacen nada más que hablar de sus problemas cada vez que se les ve solo hablan de eso y casi siempre repiten lo que ya dijeron antes lo que ahora es decir si escucho lo que me dices y simpatizo contigo sin embargo tú eres el responsable de tu propia vida tú eres el responsable que vas a hacer que eres el responsable de tu vida qué vas a hacer al respecto y lo que pasará es esto que sus buenos amigos le dirán sí tienes razón yo soy el responsable y debo hacer un cambio o debo hacer algo y saldrán y lo harán realmente lrán con usted a exponerle todos sus problemas y todo lo que dirá esto es bueno qué crees que debes hacer al respecto y sus buenos amigos pueden usar ese tiempo de conversación para poner en orden sus pensamientos pensar en sus conclusiones y ya no necesitarán su consejo la mayoría no necesita consejos hay un dicho que dice no se preocupe por la predisposición universal de dar consejos porque la predisposición por ignorarlos es igualmente universal las personas no necesitan consejos si acaso una sugerencia sin embargo hay quienes no tienen la más mínima intención de hacer algo respecto a sus problemas lo único que quieren hacer es usar sus problemas como una excusa para conseguir que usted hable con ellos entiende eso es una tendencia neurótica Es común en nuestra sociedad usar los problemas como la base de una discusión aquí está mi problema hablemos tú y yo de ellos y la persona por sí misma no tiene el más mínimo interés en usted no todo lo que le interesa es que usted la escuche a propósito de eso hacemos esta broma vamos a dibujar como lo ven esas personas esas personas lo ven a usted como esta persona este es su rostro estos son sus ojos y estas son sus orejas y estos son sus ojos de preferencia bien abiertos simpáticos está en su boca de preferencia cerrada y aquí están sus orejas bien bien abiertas estas personas ni siquiera lo consideran una persona no les importan sus problemas todo lo que les interesa es que se siente escuche y asienta con la cabeza y les de consejos que no tienen la menor intención de seguir cuando encuentre una persona así la forma muy simple de probar su amistad es comenzando a hablar sobre usted diga bueno me alegra que hayas expuesto tus problemas porque tengo ciertos problemas propios y quisiera discutir los contigo se dará cuenta de que esas personas buscarán la puerta verán su reloj tienen una cita y se lrán más rápidamente de lo que imagina muy bien un punto final que es crítico es totalmente importante para el tema el punto de terminación por así decirlo cuando comenzamos a hablar de abandonar las emociones negativas casi todo el mundo va a decir si estoy de acuerdo lo que dices es cierto tiene mucho sentido pero allá voy a olvidar mis emociones negativas voy a aceptar la responsabilidad voy a hacerme cargo de mi vida ya no voy a culpar absolutamente a nadie excepto a un todo el mundo tiene a alguien a quien no olvida todo el mundo tiene una emoción negativa por la que ha estado pagando y que ha estado manteniendo por años déjenme decirles por qie es tan importante acabar con ella este es un auto imaginen que es un bello automóvil mercedes flamante de fabrica totalmente nuevo 150060 s el de 55000 USD un bello vehículo impecable absolutamente perfecto se lo dan sin una falla excepto una este es el frente del automóvil y hay un pequeño problema y es que por alguna razón mecánica esta rueda está atorada usted sube al bello mercedes y usted también bello la mente bella el cuerpo bello el potencial bello la capacidad increíble entra al hermoso mercedes y lo enciende pisa el acelerador y qué pasa pues si esta rueda del frente está atorada que le pasará al auto además de que va a gastar mucha gasolina que le va a pasar lo que le va a pasar es que el auto va a girar da vueltas en círculos girar ahí dará vueltas en círculos hasta que deje de pisar el acelerador y se dé por vencido mientras esta rueda este atorada no irá a ninguna parte lo que descubrí fue esto que la existencia de una sola emoción negativa que uno no abandone por cualquier razón y la razón siempre es una razón de gol la razón siempre tiene que ver con su propio ego hará que se quede en el mismo lugar y devueltas en el mismo lugar y vaya en círculos por el resto de su vida todos conocemos a personas con talento que tienen

oportunidades buena educación etcétera y su vida sólo gira en círculos toda la vida están girando todo lo tienen a su favor y día tras día tras día tienen problemas porque ya casi invariablemente y esto es lo que todos los psicoanálisis y psicoterapia hacen es porque tienen una emoción negativa atorada y la emoción negativa que tienen atorada es la culpa es alguien a quien aún están culpando por algo hay alguien a quien no van a dejar en paz porque ese desgraciado les hizo algo saben de qué estoy hablando sí lo saben porque todos estamos en el mismo barco todos somos seres humanos y esto es importante para usted y para mí porque tenemos una tendencia a enamorarnos de nuestro sufrimiento tenemos la tendencia de lamentarnos y creer que esas emociones negativas son parte de nuestra humanidad tenemos la tendencia a creer que otra persona es la responsable otra persona nos sirvió nos costó dinero esa persona lastimó nuestra relación pero la clave para el desempeño pico la clave de la felicidad la clave del éxito es usar la ley de la sustitución y derribar esas emociones negativas sacarlas de la caja la primera vez que sienta que le provoca cierto estrés y decir soy responsable y repetirlo soy responsable soy responsable soy responsable me quiero a mí mismo y soy responsable me quiero a mi mismo y soy responsable y nada fuera de mí va a perturbar La Paz de mi mente y solamente yo estoy a cargo de mi vida emocional soy responsable y usted es responsable el

día en que se haga totalmente responsable de sí mismo el día en que deje de buscar excusas será el día que llegue a la cima O.J.Simpson

Modulo 7 Liberando Sus Frenos

Liberando sus frenos hace muchos años cuando comencé a estudiar las emociones negativas el punto más crítico que descubrí fue que no se puede hacer ningún progreso hacia la salud la felicidad el amor y el cumplimiento del potencial mientras se insista en mantener intactas las emociones negativas y lo único bueno de las emociones negativas y es que tienen algo de bueno es que las emociones negativas no son permanentes lo dice hasta sigmund freud no hay un lugar permanente para las emociones negativas en el subconsciente en otras palabras son visitantes indeseados son hábitos negativos o patrones de respuesta negativos que pueden eliminarse y el punto inicial para eliminarlos es entender de dónde vinieron y entender cuáles fueron los factores causales volviendo a la niñez temprana que desencadenó el desarrollo de las emociones negativas y nos han dado como adultos una predisposición a ser negativos de una u otra forma esto nos lleva Tal condimento de la niñez temprana recuerden que ya dijimos que el punto inicial de los patrones de hábitos negativos compulsivos e inhibitorios era la crítica destructiva la crítica destructiva es el gran destructor la crítica destructiva destruye a las personas en su interior y las deja caminando en círculos por fuera muchas personalidades han sido dominadas y destruidas mucha autoestima ha sido puesta de lado como resultado de la crítica destructiva más que cualquier otra cosa que podamos imaginar la crítica destructiva es el gran asesino ahora por qué es eso tan malo sabemos de los niños en sus primeros años y al ir creciendo tienen una necesidad tremenda de amor y aprobación de sus padres de hecho muchos psiquiatras y psicólogos han dicho que la razón número uno de la enfermedad mental en los adultos es el retiro de amor o el amor no expresado sabemos que cualquier persona con prestigio una persona que es importante para un niño tiene un impacto enorme en ese niño y los niños hasta la edad de 6 años tienen tienen muy poca habilidad para discriminar entre una crítica válida y una crítica inválida lo que esto significa es que todo lo que diga un padre o un pariente mayor o una persona mayor cualquier cosa que diga una persona de prestigio o una persona importante para un niño es aceptada como cierta es aceptada como una representación válida de la realidad soy una madre dice eres un niño malo o si un papá dice eres flojo si alguien dice no eres dependiente o si alguien dice que somos estúpidos o tontos o feos el niño no tiene capacidad alguna para discriminar entre lo válido y lo no válido ese niño acepta eso como una verdadera representación de la realidad va más allá de la mente consciente va directamente al subconsciente y ahí se queda muchos de nosotros como adultos aún estamos viviendo en base a la información negativa que recibimos cuando éramos niños y después como adultos que decimos pues decimos así es como soy o siempre he sido así o algunas personas dirán pues es de familia tu padre era si los hijos son así tu madre era así etcétera de dónde viene nada de estas cosas es de familia por ejemplo cuando estaba creciendo mis padres habían sufrido la depresión y la depresión les produjo un impacto

enorme y cuando hablábamos de comprar algo lo recuerdo muy bien mis padres se ponían muy muy tensos y decían no podemos pagarlo no podemos pagarlo no podemos pagarlo no podemos pagarlo tenían una mentalidad de carencia esta mentalidad de no podemos pagarlo toda su vida y luego yo crecí y aunque nunca he experimentado la depresión y la mayoría de ustedes 10203040 años después aún estamos diciendo no puedo pagarlo no puedo pagarlo no puedo pagarlo aún tomamos como base esas frases críticas esas frases emocionales que usaban nuestros padres tal vez sus padres les decían como mi padre me decía a mí una y otra vez nunca acabas lo que empiezas nunca acabas lo que empiezas nunca acabas lo que empiezas eres un flojo nunca acabas lo que empiezas y cuando fui adulto tuve muchos problemas para acabar lo que empezaba al acercarme al final de la tarea comenzaba a sentirme ansioso y buscaba cualquier excusa por posponerla o retrasarla el segundo factor que nos predispone a emociones negativas es la falta de amor sabemos que las personalidades de los niños se desarrollan al grado en que reciben una alta calidad y una alta cantidad de amor de sus padres existe una relación de uno a uno entre la cantidad de amor la calidad de amor y una personalidad sana ese amor negado o la privación de amor es la causa clave de la infelicidad la negatividad y la enfermedad mental en los adultos para que un niño se sienta realmente amado el niño debe tener padres con buenos conceptos y la mayoría de nosotros tuvimos padres que fueron víctimas de sus padres que a su vez fueron víctimas de sus padres un escritor famoso dice que todo el mundo es víctima de una víctima todos son víctimas de víctimas nuestros padres quisieron criarnos de la mejor forma posible pero ellos mismos fueron víctimas de víctimas y para que un niño se sienta realmente amado deben existir 3 condiciones la condición número uno es los padres deben amarse a sí mismos los padres deben amarse a sí mismo recuerden nunca le podrán dar más amor a otros el que sienten por sí mismos si no se llaman a sí mismos no pueden amar a sus hijos y tienen un poco de amor por si mismos deben difundirlo en sus hijos si tienen poco amor por si mismos y es absorbido por sus esposos entonces a veces aunque desean amar a sus hijos no tienen amor que darles sus padres querían amarlos y en muchos casos no tenían amor para darle sí eso es porque nunca lo recibieron cuando crecieron el segundo requisito es los padres deben amarse mutuamente para que un niño crezca sintiendo confianza en sí mismo crezca sintiéndose amado a salvo y seguro debe crecer en un ambiente donde los padres se amen no hay nada que le dé más temor a un niño que crecer en un hogar donde los padres peleen entre sí donde los padres no se amen donde haya dificultades porque el niño siempre tiene una tendencia primero que ser una víctima pues al niño se le grita y se le vocifera y entonces cree que la razón por la que mamá y papá pelean es su culpa ahora una investigación interesante como hay muchas familias de un solo padre la investigación interesante muestra que cuando uno de los padres se va como resultado de una separación o un divorcio los niños que quedan invariablemente están convencidos de que la razón por la que el otro padre se fue se debió a algo que él hizo y es importante que si un matrimonio o una relación va a terminar y uno se va a ir que el padre que se quede les diga a los niños con una y otra vez que la razón por la que la relación no funcionó no tuvo nada que ver con ellos sólo tuvo que ver conmigo y con papá conmigo y con mamá no tiene nada que ver con el niño el niño necesita oírlo muchas muchas veces antes de que se sienta confiado y seguro y por supuesto siempre es mejor que un niño sea criado por un padre que lo ama que por 2 padres que no se aman 1/3 condición que debe cumplirse si no quiere que exista la falta de amor es que los padres deben amar al niño los padres deben amar al niño bueno eso parece muy obvio y muy lógico la verdad es que y esto es lo más difícil para usted y para mí como adultos que ni siquiera lo pensamos que es posible que nuestros padres no nos quisieron no porque no lo intentaran querían amarnos y tenían la intención de hacerlo desde luego etcétera etcétera pero simplemente como tenían conflictos mutuos y problemas sin resolver con sus padres ni sufrieron la guerra y la depresión tenían que hacer carrera y otras responsabilidades nunca lo lograron totalmente entienden esa fue la dificultad lo deseaban pero nunca lo lograron la única forma en que puede amarse a un niño es pasando una gran cantidad y calidad de tiempo con el niño tiempo en gran cantidad y calidad con el niño 10 minutos al día no bastan los niños se consideran valiosos según el grado en que las personas más importantes en su vida pasen tiempo con ellos sii las personas más importantes en su vida sus padres solo pasan poco tiempo con ellos los niños concluyen que la razón para ello es que tienen muchos defectos que hay algo esencialmente malo en ellos y que por eso sus padres no pasan más tiempo con ellos los niños no piensan con la razón lo hacen en forma de emocional sólo piensan mi padre está aquí me ama y si no pasa tiempo conmigo él o ella no me aman dice cualquiera de esas 3 condiciones existió o más cuando estaba creciendo los padres no se amaban a sí mismos o no se amaban mutuamente o tal vez no lo amaban porque nunca lo lograron aunque querían

entonces usted debe haber crecido en conjunción con la crítica destructiva que se llama culpa y que La culpa pues simplemente la culpa es un sentimiento de no ser mucho de donde nos este sentimiento lo vemos cuando continuamente gente importante no es que nuestra vida y simultáneamente no nos da el amor que necesitamos sentimos no valemos mucho o que no valemos nada y un sentimiento de culpa nos lleva a un sentimiento de falta de mérito falta de valor y culpa y esa culpa ese sentimiento de falta de mérito es el mayor problema del siglo 20 la principal fuente de enfermedad mental es la fuente principal de los problemas en las relaciones la fuente principal de enfermedad psicosomática la fuente principal de la mayoría de los problemas que afectan a nuestra sociedad és el profundo sentimiento de culpa y falta de mérito que se expresa o se esconde en los pensamientos o en la actitud no valgo suficiente no valgo suficiente no vale hubo suficiente ya habla Estima y de lo importante que es la autoestima significa me quiero mucho me quiero mucho me quiero mucho me quiero mucho las personas que han sido criadas con críticas destructivas durante su vida no sólo no se agradan a sí mismo no sienten que sean lo bastante buenas para nadie y en muchos casos están llenos de odio por sí mismos se odian a sí mismos se auto condena no se detestan y verán que esto sale en sus conversaciones y sale en sus relaciones con otras personas las personas que no se quieren a sí mismas aunque quieran tener buenas relaciones simplemente no son capaces de ello las personas que piensan que no son buenas para nada siempre lo hacen aflorar siempre será un problema ahora cuál es la razón principal de la culpa de dónde viene la culpa la culpa viene de 3 fuentes negativas padres negativos influencias negativas o religión negativa una de las 3:00 cualquiera de estas 3 usa la culpa de la culpa se valen y aprovechan en especial los padres y las organizaciones religiosas por 2 razones una es el castigo la culpa se usa para castigarnos cuando estamos creciendo el castigar es la forma más fácil de hacer que uno se sienta mal nuestros padres nos hacen sentir mal castigándonos físicamente o sermoneando nos o regañándonos y el castigo es una forma muy eficaz de irnos conformando de conseguir que hagamos lo que los demás quieren la segunda razón por la que se usa la culpa cuando se practica en forma consciente y algunas organizaciones la practican así es para tener más control control emocional en especial porque se puede controlar a una persona emocionalmente con culpa y manipular su comportamiento hay muchas organizaciones que usan la culpa como una herramienta de control y manipulación se puede controlar a las personas con suficiente fuerza y en forma emocional puede conseguir su dinero puede conseguir su tiempo puede conseguir su compromiso de mandar sus recursos etcétera muchas organizaciones usan la culpa para aplicar un castigo muchas organizaciones de caridad que se anuncian por televisión en especial las de causas benéficas que involucran a niños OA personas incapacitadas usan un sentimiento de culpa a usted le va tan bien que debe sentirse culpable por estas personas que sufren o envíenos algo de dinero y eso se encargará de su culpa por un momento hasta que lo incluyamos en nuestra lista de correo etcétera y la culpa es un estándar porque se usa tan comúnmente pues primero que nada porque casi todos nosotros la tenemos en mayor o menor grado y número 2 es fácil la culpa es fácil porque nuestros padres la usan con nosotros porq nuestras madres la usan con nosotros nuestras madres pueden controlarnos con la culpa en 1/4 repleto nuestra madre puede controlarnos a miles de kilómetros por teléfono los padres usan la culpa en sus hijos porque sus padres usaban la culpa en ellos y así sucesivamente es lo más fácil no existe un esfuerzo físico puede hacerse con una mirada o de reojo una palabra ya sabe que las personas siempre buscan lo más fácil este alerta ustedes han sido criados en un ambiente donde se les ha hecho sentir culpa casi todos lo vivimos debemos entender que la culpa es como una letrina o bacterias emocionales negativas que se colocan en la raíz de sus sí creo su subconsciente y activan todas las demás emociones negativas furia odio envidia resentimiento frustración y tú da temor etcétera las crea y las activa a todas y la forma para en realidad deshacerse del centro es exorcizarlo extirparlo y es lo que vamos a hacer el resto de esta sesión primero cómo podemos saber si nos criaron con sentimientos de culpa bien a esto le llamamos la manifestación adulta de la culpa manifestación adulta de la culpa puede saber probándose a sí mismo cuánto de esto tiene número uno la manifestación adulta de la culpa es que tiene sentimientos de inferioridad sentimientos de inferioridad sentimientos de inadaptabilidad y de no merecer las cosas no siente que merezca que le pasen cosas buenas si una persona ha sido criada con crítica destructiva y se le hace sentir culpa entonces cuando logra éxito aún con un tremendo esfuerzo tiene una tendencia terrible de sentir que no se lo merece a esto se le llama por cierto temor al exito el temor al exito es sólo otra forma de decir que la persona que ha estado condicionada a pensar de sí misma como poco valiosa o no lo bastante buena se siente muy muy muy incómoda cuando experimenta el éxito se siente muy muy tensa y a disgusto realmente sienten demasiada tensión comienzan a aspirar cocaína beber demasiado

alcohol se enredarán en comportamientos autodestructivos tendrán una sensación tremenda d ants sociedad como si alguien fuera a descubrir algo de ellos hay un libro en la librería que dice así me está yendo tan bien porq me siento como un impostor tienen el llamado síndrome del impostor alguna vez ha tenido éxito en algo y la gente ha ido a usted a decirle vaya hiciste un excelente trabajo o eso es maravilloso aunque haya sido muy muy duro para usted y sintió que los demás iban a descubrir se siente como que es decir que iban a descubrir que realmente no es bueno que solo fue un fraude sólo un accidente y por supuesto lo que dice fue coincidencia fue un accidente la verdad no sé ni cómo lo hice hacen todo lo posible por huir de ese sentimiento de inferioridad y de no merecer las cosas estén muy alertas la segunda manifestación adulta de la culpa es la autocrítica destructiva hay una línea de un gran poeta que dice aquellos a quienes se les hace mal hacen mal a su vez los niños a muy temprana edad a veces a la edad de 2 o 3 años comienzan a menospreciarse se desgarran hasta se golpean y se castigan físicamente si se les critica demasiado siempre dicen el equivalente de no valgo suficiente o no soy muy bueno y se castigan a sí mismos y la crítica destructiva es un síntoma real de un sentimiento escondido de culpa e insuficiencia el número 3 es que fácilmente manipuladas por la culpa las personas pueden jalar sus cordones de culpa en forma muy simple realmente vemos que existen 2 tipos de personas en el mundo los lanzadores de culpa y los receptores de culpa invariablemente estas personas se atraen mutuamente y por supuesto el lanzador de culpa es la persona que se identifica con el padre que lanzó la culpa y el receptor es la persona que se identifica con el que atrapó la culpa pero los lanzadores y los receptores de culpa se unen se equilibran perfectamente se establecen y forman una nueva generación de lanzadores y receptores de culpa podemos decir que usted es fácilmente manipulado por la culpa porque ha estado muy bien condicionado su jefe puede tirar de su cordón de culpa una persona en un autobús puede tirar de su cordón de culpa una sobrecargo puede tirar de su cordón de culpa esté muy alerta a esto la tercera no la cuarta manifestación de culpa es que usted la usa usa la culpa y culpa a otro generosamente porque pues sí ha funcionado en usted lo hará funcionar en ellos le parecerá que es un intercambio un trato muy justo usa la culpa y la culpabilidad y se convierte en la base de sus relaciones con los demás cuando algo sale mal les echa la culpa a ellos algo sale mal culpa a alguien más en cuanto hay un problema busca a quien culpar un experimento muy interesante con la cámara escondida hace algunos años fue que hicieron una plancha de hielo y la pusieron en la acera sin que nadie los viera no hacía mucho frío pero lo hicieron y observaron cómo reaccionan las personas cuando pasaban por ahí cuando caminaban por ahí llegaban a esa plancha de hielo se desequilibraba ni se resbalaban lo primero que hacían era observar a la persona más cercana a ellos enojados verdaderamente furiosos en otras palabras buscaban a quien culpar y si no había nadie cerca de donde habían caído se levantaban otra vez miraban a su alrededor no había nadie y entonces pateaban el piso pateaban con fuerza y se iban nuestra tendencia natural cuando algo sale mal es buscar a alguien o algo a quien culpar en especial si nos quedaron con una culpa continua y la quinta manifestación es lo que llamamos lenguaje víctima ahora recuerden que hablamos sobre la ley de concentración dice lo que siembras cosecharas también dice si usas lenguaje de víctima mantienes viva la culpa las refuerza la edificas la cultivas la utilizas el lenguaje víctima es lenguaje como no puedo no puedo no puedo cuando dice no puedo no puedo no puedo envía un mensaje a su mente subconsciente y la mente subconsciente comprende que está inhabilitado que no tiene control que es una víctima y cuando desea poder hacer algo su mente subconsciente retroalimenta su mensaje y dice no puedes no puedes y lo segundo que dice es tengo que tengo que y otra vez no tengo control no estoy a cargo pero existe otra expresión del lenguaje víctima que debemos evitar y es esta trataré trataré sea lo que sea trataré qué significan las palabras tratare pues déjenme decirles que significan significan voy a fracasar y lo digo anticipadamente para que no me vengan con represalias en otras palabras dice trataré de llegar a tiempo pero lo que está diciendo es tal vez llegue tarde y no pueden reclamarme porque dije que trataría cuando una persona dice trataré está disculpando su fracaso por anticipado si fuera al doctor y el doctor lo examinara lo ocultara y le dijera pues está en pésimas condiciones tendremos que intervenir debemos llevarlo al hospital ahora mismo me sorprende que haya llegado aquí usted dirá bueno doctor espero que haga un buen trabajo y él dice trataré soy él dice eso usted seguramente buscará otro médico o si va a un abogado lo culpan de algo iba a un abogado y le presenta su caso y dice oiga va defenderme y él dice tratare qué está diciendo está diciendo escuche he estudiado el caso y por lo que veo no hay mucha esperanza pero lo tomaré de todos modos tratare son los que tratan de conseguir que les pague por anticipado otro juego de palabras que no debe usar por cierto con respecto a trataré lo que debe decir es lo haré o no lo haré no trataré si alguna vez en nuestro negocio

tenemos un negocio muy activo si llamamos a alguien y le pedimos alguna cosa o algún trabajo y dice trataré de conseguirlo para el viernes o trataré de terminarlo a tiempo al instante sabemos que lo que quiere decir es que quiere sentirse libre no comprometerse así que nunca dejamos que nadie se vaya con un trataré debe ser hecho o no y queremos obtener una seguridad si hace falta nosotros lo hacemos cuando dicen trata de lo que están haciendo es que se están lavando las manos esté alerta la otra palabra es desearía dicen que un deseo es una esperanza o una meta sin energía detrás desearía que significa un deseo desearía significa que que me gustaría tener algo pero sé que nunca lo podré tener cuando dice desearía bajar de peso qué significa las palabras no dichas son pero sé que no puedo porque no por las excusas que tiene y el metabolismo que tiene y los problemas etcétera siempre hay razones porque debe salir etcétera desearía dejar de fumar desearía estar en forma desearía desearía desearía cuando usa la palabra desearía le muestra al subconsciente que esto es algo que no cree que le sea posible lograr o adquirir Entonces el subconsciente descarta completamente esto como meta y no le da energía ni motivación ni impulso ni deseo de lograrlo así que esté muy alerta al lenguaje víctima esté alerta a la expresión sí pero o lo haría si pero alguien le dice haga esto y usted dice sí pero la palabra pero por cierto es el gran borrador soy una persona le dice podría incrementar sus ingresos o incrementar sus rendimientos ser una persona mejor o más feliz o bajar de peso o lo que sea no importa y usted dice sí pero lo que está diciendo es que está borrando toda la aseveración que ha dicho antes manda un mensaje a su subconsciente que dice no hay posibilidad y no hace esfuerzo no otorga energía no ejerce capacidad alguna si el logro de esa meta y las personas que han sido creadas con culpa tienen 5 cualidades o 5 manifestaciones de adultos una es que se sienten inferiores se sienten inadecuadas sienten que no merecen que les pasen cosas buenas estén muy alertas a eso el número 2 se auto compadecen continuamente usan la autocrítica destructiva el número 3 usan la culpa y la culpabilidad en ellos y en otros el número cuatro son manipuladas por la culpa y número 5 usa el lenguaje víctima así que cómo nos deshacemos de la culpa no es sorprendente cómo se aclara esto este pizarrón todo se borra tengo una varita mágica cuando me voy a sentar al escritorio entonces cómo nos deshacemos de la culpa para deshacerse de la culpa este es el proceso algunos pasos importantes número uno el primero de la lista elimine la autocrítica elimine la crítica autodestructiva en otras palabras nunca diga nada destructivamente crítico de usted mismo no lo diga esta es la regla básica el subconsciente acepta lo que diga usted como cierto como un mandato así que no diga nada de sí mismo que no desee sinceramente que sea cierto no diga estoy cansado estoy gordo no diga no puedo o debo no digan nada a menos que quiera que sea cierto las palabras que van después de la palabra yo son las palabras que su subconsciente registra como mandatos excepto cuando dice yo desearía o lo intentaré así que elimine la crítica destructiva siempre hable en términos positivos sobre usted me gusta mi persona me gusta mi persona puedo hacerlo lo haré escogí hacerlo pero nunca diga no no puedo número 2 es no dejarse manejar por la culpa rehúse ser manejado por la culpa porque cada vez que le permita a alguien que lo manipule por la culpa sabe que pasar refuerza y hace más poderoso el efecto de la influencia de la culpa en su vida cuando yo crecí debo decir que yo crecí en una familia que estaba muy influenciada por la religión negativa realmente mi madre dios la bendiga tenía un cinturón negro en el pecado e hizo un trabajo verdaderamente soberbio en ello y yo tardé en sobreponerme cuando me casé con bárbara ella también venía del mismo tipo de familia y recapacitamos hay una hermosa respuesta cuando uno de los 2 caía de nuevo en los viejos patrones decía no tratas de hacerme sentir culpable o sí no tratas de hacerme sentir culpable o si sólo diga no tratas de hacerme sentir culpable o sí y no deje que las personas lo manipulen usando la culpa el número 3 no use la culpa o la culpabilidad y anuncie que no que no va a usarla no la use en otras personas y permita que sus hijos o su cónyuge digan lo mismo no tratas de hacerme sentir culpable o si repítelo una y otra vez y si la otra persona le dice eso es lo que trato contéstele no va a funcionar y no funcionará es que la culpa solo funciona mientras usted no sepa que está siendo usada en usted el número cuatro es lo que llamamos la ley del perdón es la más importante de todas realmente es el centro es el meollo de toda esta sesión la ley del perdón simplemente dice que usted está sano mentalmente hasta el grado en que pueda perdonar libremente y olvidar las ofensas que su habilidad para perdonar a los demás es la clave que determina su felicidad y su éxito en la vida su habilidad para perdonar a los demás es la única forma de eliminar la culpa su disponibilidad para perdonar a los demás y olvidar ofensas es el determinante más importante de si usted está o no totalmente integrado y es un adulto que funciona como ser humano porque la tendencia de culpar y de guardar rencores es una tendencia patológica infantil que la poseen todas las personas que están enfermas mentalmente la habilidad para olvidar para perdonar libremente es

la marca del ser humano realmente iluminado ahora acepte eso como real hay cuatro personas a las que debe perdonar número uno perdone a sus padres perdone a sus padres por todo lo que le hayan hecho para herirlo la mayoría de nuestras investigaciones muestran que casi todos nuestros problemas como adultos se remontan a no estar dispuestos o no poder perdonar a nuestros padres por algo que hicieron que no sirvió perdonen los un 100% escriba les llames por teléfono dígales o cuando menos perdónelos en su corazón pero perdone a sus padres número 2 perdone a los otros perdone a todos los demás perdone a todos los que lo hayan herido de algún modo por cualquier cosa y déjelo así ahora hay muchos que dicen no puedo perdonar esa persona por lo terrible que me hizo pero recuerde esto el perdón es perfectamente egoísta el perdón no tiene nada que ver con la otra persona solo tiene que ver con su paz mental y con su propia integridad mental número 3 perdón ese asimismo perdón es por todas las cosas débiles tontas insensatas y estúpidas que haya hecho porque todas las personas han hecho cosas tontas insensatas estúpidas y ridículas perdón ese en un 100% y finalmente la última parte de esto se ha hecho algo que hirió a alguna persona vaya a disculparse es sorprendente el hecho de vidas qué se arruinan año tras año por personas que no tienen la fortaleza intestinal las agallas y el valor para decir lo lamento una de las cosas más importantes es desarrollar carácter hasta el grado en el cual hacemos las cosas que son muy difíciles para nosotros hasta el grado en el cual hacemos las cosas que sabemos que están bien aunque sean difíciles en especial cuando son difíciles emocionalmente y la clave para deshacerse de la culpa la clave para ser una persona total y completamente positiva es perdonar a los demás perdone a las personas con quienes ha sostenido una relación perdone a sus jefes anteriores perdone a los amigos que lo han herido perdón las inversiones que estuvieron equivocadas perdone a los jefes que lo despidieron perdone a sus padres perdone a todo el mundo desarrolló una actitud hacia la vida con la que rehusa a guardarle rencor a los demás sólo repita una y otra vez los perdono a él OA ella por todo los perdono por todo los perdono por todo y eso es todo la clave para librarse de las emociones negativas es rehusarse totalmente a continuar con cualquier situación negativa no olvide que es un acto muy egoísta y será tan egoísta como usted quiera el acto del perdón lo libera y libera a la otra persona y le garantiza que se moverá rápidamente hacia el cumplimiento de su potencial para tener exito una mujer debe ser mejor en su trabajo que un hombre goldan

Modulo 8 COMO ANULAR LAS PREOCUPACIONES

el destructor de preocupación es una de las grandes metas en la vida es lograr la paz mental y la razón por la que muy pocas personas tienen paz mental es porque no la ven como una meta bastante importante y si lo hacen no se toman el tiempo para entender lo que se interpone entre ellos y su paz mental ya hablábamos de uno de los principales obstáculos o principales pares de obstáculos que son los patrones de hábitos negativos el temor al fracaso el temor al rechazo estos nos roban una enorme cantidad de paz mental y también hablamos de sentimientos de culpa sentimientos de inadaptabilidad de falta de mérito de no merecer etcétera también ellos nos roban paz mental pero en esta sesión quiero hablar de la última por así llamarlo clave a esta discusión de emociones negativas y es lo que llamamos imaginación negativa las palabras de imaginación negativas vienen de un extenso cuerpo de literatura que fue escrito a principios de siglo encontraron que la imaginación negativa es algo que creamos en nosotros mismos y que al mismo tiempo nos causa una enorme cantidad de estrés y desesperación la imaginación negativa crea temor y una de las mejores definiciones del temor que he visto últimamente se llama experiencias de fantasía que parecen reales experiencias de fantasía que parecen reales en otras palabras son experiencias que creamos en nuestra mente y en nuestra imaginación y vivimos con ellas y entre más vivimos con ellas más reales se vuelven tengo tres hijos y si los dejo ver una película de miedo aunque insistan en verla comienzan a pensar que hay criaturas monstruosas bajo su cama en sus alcobas etcétera son las experiencias de fantasía que se vuelven reales y una vez con el pequeño michael no pudimos lograr que durmiera en su alcoba porque estaba convencido de que había monstruos ahí a que llamo imaginación negativa lo traduzco como

preocupación la preocupación es una forma sostenida de temor causada por la indecisión la preocupación es una forma sostenida de temor causada por la indecisión eso qué significa significa que cuando tomamos decisiones nos deshacemos de la preocupación hace algunos años se hizo un estudio donde muchas personas fueron estudiadas y se les preguntó de qué se preocupaban en ese momento por las respuestas vieron que esto es de lo que las personas se preocupan un 40% de las preocupaciones que las personas tenían era por cosas que nunca pasaron se dieron cuenta de que las cosas por las que estaban preocupadas nunca pasarían y van a llegar tarde o iban a perder sus trabajos o no iban a funcionar bien en una relación la siguiente cifra 30 por ciento eran cosas que habían ocurrido en el pasado que ya habían pasado y no podía hacerse nada al respecto 12 por ciento de las preocupaciones eran por la salud de la mayoría de los casos preocupaciones innecesarias pensaban que tenían un dolor una enfermedad un sufrimiento o algo más que no resultó ser verdad el 10% de las cosas que les preocupaban eran triviales les preocupaba a tener morralla para el parquímetro o si alguien les telefoneara una preocupación es realmente irrelevante sólo un 8% de las preocupaciones eran por algo sustancial y de ese 8% la mitad o el 4% estaban totalmente fuera del control de la persona estaban preocupados por saber si la china roja invadiría vietnam del norte y cosas similares de todos modos la persona no podía hacer nada básicamente la investigación muestra que casi un 96 por ciento de todo lo que nos preocupa o más y relevante nunca pasó no vale la pena preocuparse por ello de dónde viene la preocupación pues viene de una mentalidad de preocupación si fue criado en una familia donde su madre o su padre eran preocupan es usted tal vez también sea otro preocupo es una respuesta condicionada los veía preocuparse y quiere ser como ellos porque eran las personas más importantes en su mundo así que se preocupa también y conozco a niños de 4 o 5 años que son muy muy preocupo ness y ellos y sus padres se sientan juntos y se preocupan y se preocupan aunque no hay nada por qué hacerlo pero son las experiencias de fantasía que se vuelven reales nuestra labor es eliminar la preocupación y voy a darle dos o tres ideas simples que pueden usar número uno que es una de las más populares de todas simplemente es esto viva un día a la vez viva un día a la vez no se preocupe por lo que pueda pasar mañana no se preocupe por lo que pueda pasar dentro de un año dentro de seis meses solo haga lo mejor que pueda ahora hay una hermosa frase de teddy roosevelt dijo algo que significaba esto haz lo que puedas donde estés con lo que tienes y no te preocupes por el resto haz lo que puedas donde estés con lo que tienes y no te preocupes por el resto la clave número dos para tratar con las preocupaciones y yo tengo un enorme número de retos que enfrenta en mi vida empresarial y es llegar a los hechos esto es muy importante llegar a los hechos no los hechos aparentes no los hechos rápidos no los hechos que parecen obvios sino entender los hechos reales tomar el tiempo para examinar una situación y descubrir cuál es la verdad real de la misma he descubierto que la mayoría de las situaciones de preocupación se evaporan si hay suficientes hechos y oye que alguien ha hecho algo o no o si oye sobre un cambio en su negocio en su vida personal o un cambio en una de sus relaciones llame a esa persona descubra de la fuente correcta la respuesta y a menudo descubrirá que los hechos eliminan la preocupación la mayoría de las personas que se preocupan son las que prefieren preocuparse que tomar el tiempo para preguntar y averiguar qué es lo que ocurre exactamente pregunte e investigue lea haga su tarea consiga los hechos uno de los requisitos más importantes por cierto para su éxito en los negocios o en alguna otra cosa en cualquier otro campo es consiga los hechos que necesita para que sus respuestas sean exactas y actualizadas el tercer método se llama el destructor de preocupaciones destructor de preocupaciones es una expresión que inventó uno de nuestros graduados dijo que esta expresión literalmente es algo su negocio y salvó su salud mental es una de las técnicas más simples se lo juro es dinamita consiste en cuatro pasos bien paso número uno si tiene usted algo en mente defina lo claramente por escrito de final o claramente por escrito siéntese tome tiempo para escribirlo y diga sé de qué estoy

preocupado exactamente siéntese y escriba lo estoy preocupado por esto y describa la situación exactamente como la ve en medicina dicen que un diagnóstico exacto equivale a un 50 por ciento de la cura el diagnóstico exacto definirlo claramente por escrito es un 50 por ciento de la cura y un punto importante aquí es que a veces cuando parece tener un problema abrumador tienen más de un problema tiene una situación llamada enjambre tenemos 1234 problemas juntos si los define claramente por escrito puede escribir los 1 2 3 4 hay varios pequeños problemas juntos que le preocupan a veces y elimina usted es una de esas dificultades el resto se evapora a veces un problema de un grupo de problemas la clave y lo demás es irrelevante este alerta es hoy de final o por escrito el número 2 es una vez que lo defina claramente esta es la clave determine el peor desenlace posible determine el peor desenlace posible en otras palabras pregúntese cuál es la peor cosa que podría pasar como resultado de esa situación piénselo bien si pasara lo peor que podría hacer determine el thor desenlace posible una cosa interesante pasa aquí descubrimos que en la preocupación no estamos preocupados ni estresados por un evento el evento no nos preocupa lo que nos preocupa es la anticipación de ese evento y la resistencia que ponemos psicológicamente deseando esperando orando que no llegue ese evento si determinamos cuál puede ser el peor desenlace posible y dice que lo peor que podría pasar es esto y lo concretamos y lo ponemos por escrito descubrimos algo notable su preocupación desaparece parece evaporarse en cuanto definimos el peor desenlace posible y es que el estrés viene de no querer enfrentar lo que podría pasar hablaremos más tarde de esto pero es el fenómeno psicológico de la negación lo negamos no queremos enfrentarlo si tiene una inversión y la inversión cada día está peor debe decirse a sí mismo que es lo peor que podría pasar con esta inversión y lo peor es que puede perderlo todo una vez que diga lo perderé todo de pronto ya no estaba preocupado por eso porque sabe qué es lo que puede pasar el tercer el tercer paso a permítanme un segundo con respecto a una relación a veces estamos en una relación muy infelices decimos que es lo peor que podría pasar aquí lo peor que podría pasar es que pierda la relación la relación desaparece debe preguntarse a sí mismo me matará a eso moriré al perder la inversión moriré al perder el trabajo de matar el perder la relación la respuesta por supuesto es no uno se recupera de casi cualquier cosa y número tres por cierto hay muchas personas que tienen y presentan los signos de cáncer pero no van con el doctor porque no quieren saber el estrés de no saber de hecho exaspera el curso de la enfermedad y finalmente cuando tienen que ir al doctor ha llegado tan lejos que el doctor no puede salvarlos pero el estrés de no enfrentar la posibilidad los mantiene alejados de un doctor en el momento en que éste podría ayudarlos número 3 pre parece aceptar lo peor en caso de que ocurra aceptar lo peor en caso de que ocurra no es ser pasivo no es ser fatalista solo diga si nada puede hacerse y esto debe pasar debo aceptarlo tengo un dicho que uso mucho y es lo que no puede curarse debe soportar se lo que no puede curarse debe soportarse pues bien si esto llega a pasar lo acepto y aprender a vivir con eso no voy a dejar que me despedaza no voy a dejar que me mate número cuatro es comienza inmediatamente a mejorar lo peor comience a mejorar inmediatamente lo peor qué significa significa que ahora acepta que puede pasar y ha decidido que vivirá con ello en caso de que ocurra y ahora hará todo lo posible para trabajar y para asegurarse de que no ocurra por cierto en los negocios se llama el análisis minimax de lamentos es minimizar el máximo lamento en otras palabras es decir que es lo peor que puede pasar y cómo puedo minimizar el máximo lamento una técnica mini max es una técnica tremenda porque aclara su mente considerablemente y una de las mejores formas de usarla es muy eficiente tome un pedazo de papel traza una línea en el centro y en el margen superior y luego en la parte izquierda escriba pp no perdón en este lado una definición una definición clara de lo que lo está molestando en este lado escribe pp peor desenlace posible y después escribe 1 estoy preocupado por esto y lo escribe y acá lo peor que puede pasar es esto dos estoy preocupado por esto lo peor que puede pasar es esto y así usted verá que cada vez que haga esto el problema evapora y la mayoría por

supuesto no toda la mayoría del estrés o la desesperación desaparece su mente se aclara y con una mente clara puede enfrentarlo en forma efectiva ahora el punto final con respecto a toda esta idea de preocupación e imaginación negativa es cuál es el antídoto cuál es el antídoto de la preocupación cualquier que sea pues simplemente esto es actuar con un propósito el único antídoto de la preocupación es actuar con propósito todo lo que lo lleve al extremo donde pueda actuar con un propósito donde se pueda mover con firmeza como shakespeare dice si usas los brazos contra el mar de problemas al hacerlo acabas con ellos cualquier cosa que lo lleve a actuar firmemente y con un propósito eliminará la preocupación porque por lo que llamamos la ley de sustitución no puede estar pensando en un problema o en una situación y pensando y actuando a propósito para resolverla y preocupándose por ella al mismo tiempo la preocupación casi siempre surge cuando se tiene demasiado tiempo en las manos es una forma de establecimiento negativo de metas recuerda que hablamos de la ley de la concentración dice que lo que siembra cosechará pues cuando tiene una situación que le preocupa que se encuentra haciendo lo que se encuentra haciendo es pensando hablando cosechando imaginando vívidamente exactamente lo que no quiere la ley de la expectativa dice lo que se espera llegará a su vida aquello a lo que más temía ha llegado a mí como dice en el libro de job la ley de la atracción dice que atraerá a su vida a las personas y las circunstancias que van de acuerdo con sus pensamientos dominantes la razón por la que empleamos un módulo completo para hablar de preocupaciones está es que hay algunas personas que no se preocupan por nada este método por cierto de determinar el peor desenlace posible el destructor de preocupaciones también es un método tremendo para toma de decisiones cuando está en una situación y debe tomar una decisión de una u otra forma la primera pregunta que debe hacerse cuando lo haya analizado es que es lo peor que podría pasar recuerdo al gran paul getty quien hace años fue uno de los hombres más ricos del mundo dijo que este método de determinar el peor lado posible lo usaba como un método de toma de decisiones en todos los negocios que emprendía en todo lo que emprendía se preguntaba qué es lo peor que puede pasar y se aseguraba de que lo peor no pasara así que tome la decisión ahora de que va a eliminar la preocupación las experiencias fantásticas que parezcan reales que va a aceptar el peor desenlace posible que pueda ocurrir y luego ocuparse y hacer todo lo humanamente posible para tomar una actitud constructiva para eliminar la situación preocupante y desecharla esta es la clave para eliminar el final de lo peor de nuestras emociones negativas un hombre lleva consigo su éxito o su fracaso no depende de condiciones externas ralph waldo train

Modulo 9 COMO PROGRAMAR SU MENTE PARA EL ÉXITO

bryant trace y presenta el curso phoenix sobre la psicología del conocimiento programando su mente para el éxito todo lo que eso llegara a hacer es resultado de lo que está ocurriendo dentro de su mente este es el concepto más imponente que haya descubierto que cualquier persona haya descubierto puede cambiar en forma dramática las realidades externas de su vida cambiando las actitudes internas de su mente como dijo william james ya hemos hablado de las diferentes leyes la ley de la creencia que sus creencias se convierten en sus realidades que ve al mundo en términos de que lo que piensa es verdad al respecto las creencias crean el hecho real lo que una persona un hombre o una mujer piense con su corazón es lo que serán también sabemos que la ley de la correspondencia dice que es un mundo exterior siempre corresponderá con su mundo interno eso significa que hay algo en su mundo interno que corresponde con todo en su mundo externo el gran imán fox dijo esto cuando habló sobre el equivalente mental dijo que todo en su vida externa tiene un equivalente mental en su vida interna cualquier cosa que quiera ver diferente en su vida externa primero debe proporcionar el equivalente mental en forma interna la ley de la atracción dice que cualquier cosa que se guarde en la mente en forma continua se

atrae ya que sus pensamientos dominantes establecen un campo de fuerza de energía que lleva hacia su vida a las personas y circunstancias que necesita mencioné esto por este motivo muchas personas dirán cómo conseguir un mejor trabajo una mejor relación cómo encontrar la información que necesito la educación etcétera no tiene que preocuparse por ello lo que debe hacer es tenerlo tan claro como el agua en su mente y lo desencadenará y entrará al flujo de estas leyes mentales universales y todo lo que necesite será llevado a usted exactamente conforme lo vaya necesitando y en la forma exacta en que lo necesite vamos a hablar en esta sesión y hablamos del concepto de sí mismo antes dijimos que el concepto de sí mismo es el grupo de creencias dentro de usted qué determina todo lo que le pasa su concepto de sí mismo es la suma el resultado total de toda la información que siempre ha tomado sobre sí mismo y su mundo y aceptada como cierta se convierte en parte de su concepto de sí mismo su concepto propio es el mecanismo interno correspondiente que determina lo que le pasa que significa significa que el cambio comienza con un cambio en su concepto de sí mismo todo cambio comienza cuando usted toma nueva información que cambia las creencias y las creencias son una de las cosas más difíciles de cambiar porque las defendemos en forma muy muy vigorosa debemos estar dispuestos a abandonar nuestras creencias auto limitantes debemos estar dispuestos a ver nuestras creencias en forma honesta ya hablamos del conocimiento de nosotros mismos debemos ver nuestras creencias y decir estas creencias realmente me sirven es esto lo que quiero hacer es esto lo que quiero hacer es esto lo mejor que puedo tener y comienza a cuestionar sus creencias y a cambiar el concepto de sí mismo aceptando nueva información que desarrolla un nuevo concepto propio y esto nos lleva al concepto llamado la psicología de llegar a ser la psicología de llegar a ser dice que cada uno de nosotros estamos en un estado del crecimiento continuo y de cambio sus conceptos de sí mismo y sus creencias cambian todo el tiempo por ejemplo cuando era niño creía un cierto número de cosas del mundo adulto cuando fue adolescente otro cuando cumplió los 20 años otro y al crecer y evolucionar nuestras creencias y nuestros conceptos cambiamos nuestra autoimagen cambiamos la forma en que vemos el mundo y estamos en el proceso de llegar a ser todo el tiempo que está ocurriendo es casi como esto es como una hiedra evoluciona y cambia todo el tiempo pero siempre en dirección hacia su meta dominante siempre en dirección de lo que está pensando más intensamente en ese momento por ejemplo un alcohólico o drogadicto también evoluciona y también cambia pero en dirección de su meta dominante porque es en eso en lo que está pensando todo el tiempo si quiere evolucionar y crecer rápidamente debe tener claras sus metas debe afinar las debe intensificar las y debe cultivarlas todo el tiempo a veces ve personas que tienen mucho éxito desde jóvenes verá que esas personas tienen una obsesión una preocupación total en un área en particular o en cierto campo por mucho tiempo y otras personas tal vez mucho mayores nunca han tenido un sentimiento intenso ni nunca han cultivado algo que querían lograr existen dos obstáculos para esta psicología de llegar a hacer en el número uno se llama homeostasis la homeostasis es el deseo de consistencia es el deseo natural de la mente de permanecer constante con lo que ha ocurrido en el pasado es decir queremos mantener un statu quo estas son las personas que dicen así es como siempre lo hemos hecho así es como lo hacemos aquí etcétera etcétera debe estar atento con la homeostasis porque lo que hace es lograr que su pensamiento sea rígido e inflexible y el número dos es la sic o esclerosis la cic o esclerosis simplemente es el endurecimiento de la actitud el endurecimiento de la actitud las personas con 5 esclerosis desarrollan las llamadas ideas fijas las ideas fijas llevan a la rigidez ya la renuencia al cambio ambas conducen a quedarse atorado en la zona de confort recuerden que la tendencia natural de todo el comportamiento humano es que comienza a hacer cosas en una forma en particular y luego se queda atorado en la zona de confort puede quedarse atorado en la zona de confort en una relación a que no esté feliz en un trabajo aunque no esté satisfecho en un nivel particular de ingreso aunque no sea suficiente debe combatir la zona de confort porque esta zona

muy pronto se convierte en rutina y dicen que una rutina se convierte en una tumba la única diferencia entre una rutina y una tumba es la profundidad otra forma de decirlo es que la tumba simplemente es una rutina o una rutina es simplemente una tumba pero más aburrida así que estén muy alerta de eso porque la mayor parte de las personas en nuestra sociedad tienden a evolucionar en forma natural para entrar a una zona de confort y para convertirse en defensores muy rígidos del statu quo con actitudes sumamente endurecidas entran en la zona de confort entran en la rutina y aunque fuera bueno para ellos no cambian y esto nos lleva a los dos grandes poderes que controlan todo lo que nos pasa y el primer poder es el poder del amor el poder del amor es el poder que modela su personalidad y modela su destino el poder del amor simplemente dice que todo lo que hacemos es para conseguir amor o para compensar la falta de amor dijimos anteriormente que toda la personalidad del niño está formada por la calidad y la cantidad de amor que obtiene y que todos los problemas de adultos son resultados de amor contenido contenido por nuestros padres tal vez contenido por personas cuando crecemos y el otro poder es el poder de la sugestión el poder de la sugestión funciona toda la vida el poder de la sugestión es fuerte en extremo lo que hace es que comienza a funcionar en nosotros casi desde el momento en que nacemos ya veces antes del nacimiento y el poder de la sugestión nos moldea significa que cada pensamiento que se tiene todo lo que se escucha todo lo que se ve se toca se prueba se huele todo aquello que nos afecta en cualquier forma tiene efectos sobre su personalidad lo resumimos así todo cuenta todo cuenta y en especial cuando se convierte en adulto recuerden que todo cuenta el adulto promedio en américa de 20 a 25 horas de televisión a la semana el ciudadano adolescente promedio mira alrededor de 7 horas de televisión y el niño promedio de 3 a 4 horas de televisión diarias sabía que el funcionario ejecutivo en jefe promedio de todas las corporaciones americanas mira menos de 5 horas a la semana permítame hacerle una pregunta muy simple cree que exista una correlación entre el número de horas que una persona mira la televisión y el éxito que tenga en la vida cree usted que las influencias sugestivas libros revistas grabaciones cursos seminarios personas programas de televisión etcétera que usted ve o escucha o lee o frecuenta constantemente cree que estas influencias sugestivas tengan algún efecto sobre su futuro lo plantearé de esta manera todo cuenta y debe hacerse esta pregunta aprendí esto hace años solo pregunté si usted qué es lo que quiero en la vida una vez que se haya hecho la pregunta de qué es en la vida mire a su alrededor en su mundo y determine qué es lo correcto para usted y qué es lo incorrecto qué significa esto significa que todo lo que lo impulse hacia lo que quiere es correcto y todo lo que lo impulse lejos de lo que quiere es incorrecto pero todo cuenta tengo un amigo que estaba a dieta constantemente y con frecuencia lo encontraba comiendo pastel de queso a veces combinados pedazos de pastel de queso en el almuerzo y yo le decía creí que estabas a dieta y yo creí que sólo comía frutas frescas verduras y comida natural y respondía claro bueno y el pastel de queso y él decía eso no lo cuento muchas personas se sientan a ver televisión 3 o 4 horas cada noche y quieren tener éxito pero en las tiras cómicas las páginas deportivas leen revistas no culturales aún no leen nada escuchan radio o no hacen nada con su tiempo ni su mente y dicen quiero tener éxito quiero tener más éxito y les digo bueno y todo lo que hacen para perder el tiempo y contestan de eso no lo contamos desafortunadamente la naturaleza lo cuenta todo y esto nos lleva a algunas leyes que quiero compartir con ustedes la primera ley es la ley del hábito éstas también son leyes mentales la ley del hábito es muy similar a la ley de la inercia la ley de la inercia dice que el cuerpo en descanso tiende a permanecer en descanso a menos de que sea influido por una fuerza externa y también pone al cuerpo en movimiento y tiende a permanecer en movimiento a menos de que sea influido por una fuerza externa la ley del hábito dice que en ausencia de una decisión específica de su parte para cambiar cierto aspecto de su vida la tendencia natural es continuar en el mismo camino indefinidamente un especialista de la administración del tiempo dice que entre más haga lo que está haciendo más obtiene de lo que tiene así que tiene que ver lo que tiene y tiene que

ver lo que está haciendo y decir es esto lo que quiero continuará en la misma dirección a menos de que tome una decisión muy concreta y específica de cambiar también hay otra ley llamada la ley de la emoción y por cierto antes de entrar en la ley de la emoción déjenme decir esto que casi el 95% de lo que hacemos es por costumbre la única diferencia importante entre las personas de éxito y los fracasados es que las personas de éxito tienen hábitos de éxito y los fracasados hábitos de fracaso por ejemplo han oído el dicho de que al que madruga dios lo ayuda y tiene más salud bienestar y sabiduría bueno porque sea porque será que las personas con éxito se levantan temprano porque quieren aprovechar el día y también por eso se acuestan más temprano por la noche no desperdician las tardes que es cuando están más cansados y menos productivos así que verá una y otra vez que los hombres y mujeres de éxito se acuestan temprano y se levantan temprano tienen hábitos de éxito porque algunos no se acuestan temprano y no se levantan temprano porque son muy flojos no tienen disciplina no tienen metas que deseen con suficiente fuerza no tienen hábitos de éxito el 95% de su éxito está determinado por el tipo de hábitos que desarrolle si tiene buenos hábitos va a tener el éxito a pesar de todo lo demás la ley de la emoción dice esto dice que todas las decisiones que toma están basadas en la emoción antes decíamos una otra vez las personas son un 90% emocionales y un 10% lógicas uno de los grandes descubrimientos que he hecho durante mis investigaciones es que las personas son un 100% emocionales ni siquiera somos un 90% emocionales todas las decisiones que tomamos son decisiones emocionales si alguien dice es lo lógico por hacer lo que significa es que hay una mayor emoción invertida en ello aunque suene lógico la ley de las emociones dice que todas las decisiones que tomamos son emocionales y dice esto la emoción más fuerte domina la emoción más débil una emoción más fuerte domina una emoción más débil así que la emoción que sea más fuerte será la emoción dominante y determinará lo que usted hará todas las acciones están determinadas por la emoción que predomina en ese momento cualquiera que sea la emoción más fuerte si es temor el temor dominará lo que haga si es deseo el deseo determinará lo que haga las dos emociones principales que luchan en nuestro interior todo el tiempo son el temor contra el deseo el campeonato del mundo continúa una y otra vez sus temores que lo detienen sus deseos que lo impulsan y cómo invierte esta ecuación para que sus deseos ganen muy simple usa la ley de la concentración y piensa en lo que quiere todo el tiempo cultiva lo que quiere todo el tiempo mantiene su mente fija en su deseo se preocupa totalmente por lo que quiere y como ya dijimos sus temores tienen la tendencia de menguar pero sea lo que sea en lo que piensa si piensa en sus temores o si piensa en sus deseos en cualquiera de los dos que piense la ley de la emoción va a determinar sus acciones y sus acciones van a determinar sus resultados esto nos lleva a otra ley que se llama la ley de la expresión esta ley de la expresión es muy interesante esta ley de la expresión se remonta a hace muchos muchos años y hay una cita de aristóteles que dice lo que está impreso es expresado lo que está impreso es expresado lo que está impreso es expresado qué significa esto permítanme sentarme mientras limpian el pizarrón simplemente significa esto lo que está impreso en su psique por cualquier razón de cualquier fuente lo que está mezclado con la emoción y puesto en su concepto propio eventualmente será expresado como parte de su personalidad y parte de su realidad dice en efecto que usted ve el mundo a través de su concepto propio realmente usted ve su concepto del mundo o sea que no cree lo que usted ve sino que ve lo que usted cree lo que haya sido impreso en su mente como un hecho o como una verdad como una realidad estaré ha expresado entonces en su realidad o estará expresado en su mundo porque eso es lo que verá si cree que cierto tipo de personas son buenas entonces verá bondad en esas personas si piensa que los miembros de un partido político en particular son tontos todos los miembros de ese partido político le parecerán tontos aún los más sabios y los más inteligentes si cree que hay oportunidades en todas partes verá oportunidades en todas partes si cree que tiene un control total de su propio destino entonces verá indicaciones de ello si piensa que es pop valiente

confiado una persona convincente entonces actuará de una manera de acuerdo con eso y todo eso lo verá a su alrededor hace poco estaba leyendo una historia muy interesante un joven que venía de familia pobre y que no tenía confianza en sí mismo fue convencido por una adivina de que era la reencarnación de napoleón bonaparte una historia maravillosa y cierta resulta que él comenzó a creer que era la reencarnación de napoleón bonaparte y fue a la biblioteca y estudió su vida sabía todo sobre napoleón y comenzó a caminar y hablar y actuar como napoleón iii a pensar como napoleón comenzó a imaginar grandes planes que solo napoleón imaginaria comenzó a actuar con valor y confianza frente a la incertidumbre como napoleón le hubiera hecho y con el tiempo él se convenció totalmente de que esta persona que era tímida e introvertida realmente era la reencarnación de napoleón su carrera mejoró lo promovieron ganó más cambió su forma de vestir hablaba con más confianza y cuando estos personajes que la adivinadora lo había engañado se había convertido en un hombre de negocios de mucho éxito muy interesante no lo que está impreso en su interior y se acepta siempre se expresa y esto nos lleva a otra ley mental crítica y es esta es la llamada ley de reversibilidad cuando me enteré por primera vez de esta ley yo estaba tan emocionado que quería esconderla guardarla y no decírselo absolutamente a nadie esta es la primera vez en cualquier forma que entrego esta ley a otras personas la ley de la reversibilidad simplemente dice si logra un cierto nivel de éxito un cierto nivel de salud de una cierta calidad en la relación entonces esa calidad en la relación creará un estado subjetivo un estado subjetivo significa sentimiento un estado emocional en otras palabras si gana un premio se sentirá a usted un ganador si se enamora se sentirá como un amante si tiene éxito en los negocios se sentirá todo un éxito el objetivo en otras palabras la realidad objetiva o el hecho realmente crea el estado emocional o subjetivo le parece lógico en otras palabras algo pasa se siente genial tiene esa sensación sin embargo la ley de reversibilidad dice si logra entender esto este hecho por sí mismo puede cambiar su vida pues cambió la mía es que si puede crear artificialmente el estado subjetivo o el sentimiento el sentimiento desencadenará la ley de atracción y correspondencia y la pondrá en movimiento y llevará a su vida a las personas a las circunstancias y oportunidades necesarias para crear el objetivo que sea congruente con lo subjetivo y este es el método es tan simple que es sorprendente es este cuando piense en algo que realmente desea imaginé que ya lo tiene imaginé que ya lo tiene la verdad suena como un juego de niños pero es tan poderoso que inspira temor y todo lo que le sugiero que haga es que lo intente un momento solo imaginé cierre los ojos piense en ello continúe pensando y si es necesario porque ser de piedra es la gc lo que quiera solo imagina que ya logró eso y sienta usted la sensación sienta la sensación como si ya fuera un éxito como si fuera tiempo pasado y como si ya lo hubiera logrado no tiene que preocuparse ya percibió esa sensación y si tiene esa sensación una y otra vez esta ley de reversibilidad creará este sentimiento y al cultivarlo cada vez más la sensación realmente comenzará a cambiar las cosas en su interior y en su exterior y lo impulsará hacia su meta o la meta hacia usted y el objetivo se hará realidad en el momento y el lugar exactos no tendrá que preocuparse del proceso entre los dos o de cuáles son los pasos a seguir todo lo que tiene que hacer es mantener esa sensación en forma muy muy intensa hablaremos de eso cuando pasemos a los métodos de programación mental la siguiente ley es la ley de la práctica la ley de la práctica también se llama la ley de la repetición y esta ley dice que haga lo que haga una y otra vez a menudo se convierte en un nuevo hábito quiere ser una persona entusiasta y positiva quiere volverse rica y exitosa que es lo que quiere en la vida lo que desee en la vida si lo practica una y otra vez eventualmente se vuelve un nuevo hábito si lo practica pensando en ello un nuevo hábito toma como unos 21 días en desarrollar se tarda 21 días en desarrollarse un nuevo hábito toma 21 días de repetirse una y otra vez ahora lo que vamos a pedirle que haga como resultado de este curso y como resultado de lo que hablamos es le vamos a pedir o sugerir que se someta a lo que llamamos la dieta de la emt de 21 días eso significa que por 21 días vamos a pedirle que haga una cosa muy difícil una de las cosas más

difíciles que va hacer en su vida por 21 días quiero que mantenga su mente en lo que quiere y la aleje de lo que no quiere mantenga su conversación en lo que quiera y manténgala lejos de lo que no quiera mantenga sus sueños su imaginación sus pensamientos sus sentimientos todo eso ambiente consistente con lo que desea y manténgalos lejos de lo que no desea es muy simple no es complicado y es una de las cosas más difíciles que va a usted a hacer porque escogimos 21 días por una buena razón le tomaba 21 días a una gallina que tiene el cerebro del tamaño de un chícharo sentarse pacientemente con calma y fielmente sobre su huevo para empollarlo y pensamos que si una gallina con un cerebro pequeño como ese puede sentar sobre un huevo por 21 días sin ver ningún cambio solo por la fe solo por la fe 21 días va a quedarse sentada entonces podemos pedir a los adultos que tienen el cerebro del tamaño de 3 libras que tienen de 12 a 20 mil millones de células y tienen la capacidad de recordar y retener todo el conocimiento aprendido por el hombre aunque parezca mentira podemos pedirles que piensen en ello 21 días si se propone tener una actitud mental positiva por 21 días mantenga su mente en ello la meta es convertirse en lo que llamamos una persona puramente positiva una persona puramente positiva porque si es una persona puramente positiva si sus conversaciones sus actos sus relaciones son puramente positivas lo que llamamos una persona app y lo práctica por 21 días encontrará que su vida cambiará todo alrededor de usted cambiará su salud sus relaciones su trabajo sus oportunidades y los demás es simple pero no es fácil si puede hacerlo si puede practicarlo se convertirá en un hábito la misma ley de reversibilidad la misma ley de la emoción la misma ley de los hábitos realmente comenzará a cambiar y cuáles son las cuatro cosas que necesita con el fin de lograr este cambio la número uno es necesita deseo el deseo es el punto inicial de todo cambio la pregunta más importante que debe hacerse en la vida es que tanto quiere lo que quiere que tanto lo quiere o si realmente lo quiere hay un gran número de personas que quieren un gran número de cosas pero que tanto las quieren si realmente las quiere si las quiere con una intensidad tremenda y con deseo no hay nada en el mundo que pueda evitar que lo consiga hay una historia interesante que se relata sobre sócrates él estaba hablando con uno de sus estudiantes y éste le dijo estoy hambriento de conocimiento que puedo hacer para aumentar mis conocimientos y sócrates le dijo el conocimiento es algo que ya está disponible es fácil conseguirlo si realmente lo deseas él dijo estoy seguro de que realmente lo deseo y sócrates dijo ven conmigo y caminó con el mar adentro hacia el océano caminó con él hasta llegar al mar egeo caminaron unos tres o cuatro pies y sócrates un hombre muy fuerte tomó al joven y le metió la cabeza en el agua y el joven comenzó a luchar ya luchar ya luchar y por fin se puso increíblemente frenético sócrates lo sacó y le preguntó qué querías estando bajo el agua y le respondió sólo quería aire lo único que podía tener en la mente era aire y le dijo cuando quieras el conocimiento con la misma intensidad con la que querías el oxígeno tendrás todo el conocimiento que desees así que cuando desea algo con gran intensidad el deseo lo conseguirá el segundo paso es la decisión una y otra vez cuando viajo descubro que los cambios importantes en la vida de una persona comienzan cuando toma una decisión también descubro que la gran mayoría de las personas son increíblemente indecisas están muy renuentes a tomar decisiones a reducir sus opciones están muy muy renuentes a hacer algún compromiso de cualquier tipo y si no hacen compromiso solo van a la deriva desafortunadamente se condenan a sí mismos a vivir por la ley del accidente el siguiente paso es tomar una decisión muy clara e inequívoca de que esto es lo que quiere está dispuesto a pagar el precio para conseguirlo hay un librito muy interesante llamado el secreto último por maikel sernac y dice que la llave del éxito y el ha estudiado a muchas personas muchas personas de éxito que la llave del éxito simplemente es esto es que esté dispuesto a hacer lo que sea necesario que esté dispuesto a hacer lo que sea necesario esté dispuesto a hacer lo que sea necesario eso significa que una vez que ha tomado la decisión esté dispuesto a llegar hasta lo último esté dispuesto a hacer lo que sea necesario lo interesante es que nunca tiene que hacer todo lo necesario pero debe estar dispuesto a hacerlo y es una

decisión inequívoca hacer o morir que completa un compromiso del 100% y que marca toda la diferencia en su éxito la mayoría está dispuesta a hacer ese compromiso cuando les hablan de ese compromiso se echan para atrás y dicen no lo quiero pero no estoy dispuesto a hacer esto no me moveré no volveré a la escuela no puedo sacrificar esto etcétera por ejemplo he hablado con muchos padres que han hecho enormes sacrificios para que la madre pueda quedarse en casa con los niños durante sus primeros tres o cinco años y los amigos dicen están locos necesitan dinero no pueden viajar no van a poder pagar las cuentas cuando sólo uno de los dos trabaja si ellos dicen sí pero nuestra decisión es darle a nuestros hijos los mejores cimientos la mejor base emocional y sentimos que la forma de hacerlo es que la madre esté en casa con los hijos así que estamos dispuestos a hacer sacrificios claro cada uno debe tomar sus propias decisiones con los sacrificios que quiere hacer lo tercero es la determinación la determinación significa apoyar sus planes por así decirlo con mano de hierro una vez más todos los estudios que he visto y he pasado en el curso de mi vida he pasado casi 30.000 horas estudiando el tema de éxito personal y corporativo y es que la mano de hierro es importantísima en la determinación y disponibilidad cuando la situación se pone difícil la disponibilidad de persistir ante la adversidad ese tipo de determinación es importante para desarrollar los patrones de hábito del pensamiento que garantizan su éxito y finalmente la disciplina esta es mi favorita generalmente es la única parte de este curso donde la menciono pero la disciplina es la llave maestra hacia la riqueza la disciplina es la llave maestra hacia la riqueza la disciplina la disponibilidad de hacer lo que sabemos que debemos hacer cuando debemos hacerlo nos guste o no nos guste es la llave importante de nuestro éxito porque las personas fracasan no es un milagro no es un misterio la razón por la que las personas fracasan es porque no están dispuestas a hacer lo que es necesario no quieren pagar el precio la mitad del tiempo las tres cuartas partes del tiempo no saben lo que quieren y aquellas que lo saben no son capaces de disciplinarse así que cuando esté viendo la televisión o cuando conduzca oyendo el radio en lugar de oír programas instructivos grabados deberá preguntarse en forma muy honesta pensando en la maravillosa vida que puede disfrutar y pensando en todas las cosas que quiere esto me lleva hacia ello o está alejando me de ello porque la verdad de las cosas es que todo lo que no lo lleve hacia su meta todo eso lo está alejando de su meta nada es neutral todo cuenta la arena del tiempo está corriendo el reloj el metro continúa en este momento un muy buen amigo mío dijo recuerden que esta vida no es un ensayo de nada más es la real y la pregunta que debe formularse es pienso en serio sobre ser y tener y hacer todo lo que es posible para mí si se somete a una dieta mental de 21 días una dieta de mp si mantiene el pensamiento en lo que desea por 21 días si practica la ley desarrolla nuevos hábitos si practica la repetición una y otra vez y practica la ley de revés y dalí se visualiza y se imagina como la persona que quiere llegar a ser y practica la ley de la expresión que lo que esté impreso en su mente se expresará en su realidad verá usted grandes e increíbles cambios en su vida y a veces mucho más rápido de lo que hubiera imaginado así que créame lo sé he intentado y practicado todo lo que le recomiendo cientos y cientos de mis graduados lo han hecho y los resultados que han logrado han sido estupendos y también serán estupendos para usted y hablaremos un poco más de eso en el siguiente módulo el progreso siempre implica un riesgo no puede robar segunda base y seguir con el pie en la primera frederick wilcox

Modulo 10 CAMBIANDO SU AUTOCONCEPTO

cambiando su concepto propio para repetirlo todo cambio en su vida comienza con un cambio en su concepto propio y esto nos lleva a lo que dijimos cuando hablamos sobre los tres ingredientes del concepto propio al principio dijimos que hay tres partes el auto ideal la autoimagen y la autoestima o cuanto se quiera a sí mismo ahora lo que quisiera hacer es hablar un poco sobre lo que llamamos el ideal de sí mismo porque el ideal de sí mismo es la persona que más desearía

ser cuando comienza a pensar en cambiar su personalidad mejorar su personalidad y mejorar la calidad de su vida su vida interna y externa debe comenzar con una meta debe comenzar con algo a que dispararle algo a que dirigirse les explicaré el ideal de sí mismo es la parte fundamental de su personalidad el ideal propio es una combinación de todas las cualidades de hombres y mujeres de los que ha leído estudiado asociado o admirado durante toda su vida su ideal propio es como una especie de modelo a seguir para usted un modelo a seguir interno y este modelo a seguir interno actúa como un mecanismo direccional dentro de su psique que determina sus palabras acciones pensamientos comportamientos etcétera realmente quién es usted ahora en muchos aspectos es la suma total de todos los hombres y mujeres cualidades y características que ha admirado cuando lee una biografía o una autobiografía una historia sobre una persona que ha hecho algo que usted cree que es admirable mostraron una calidad de inteligencia o carácter o compasión o perseverancia o persistencia o valor etcétera si alguien ha hecho esas cosas y usted tiene la tendencia de admirar los si los admira lo que pasa es que tiene una tendencia inconsciente aún sin saberlo para tratar de ser más como ellos ahora existe una diferencia entre su imagen que es donde se ve a sí mismo ahora y su autoestima que es cuánto se agrada a sí mismo y existe una diferencia entre su autoimagen y su auto ideal la distancia entre ambas la forma en que se ve a sí mismo ahora y la forma en que desearía ser y realmente tiene un impacto importante en su autoestima las personas que se ven a sí mismas trabajando afanosamente para volverse más y más como las personas que desean ser tienen una alta autoestima las personas que se ven a sí mismas como teniendo una distancia enorme casi infranqueable entre la persona tal como se ven ahora y la persona que saben que podrían y deberían ser tienen una baja autoestima así que el punto inicial para cambiar es cambiar el concepto propio debe usted definir claramente cómo es cómo quiere verse cuando yo tenía como 17 18 años me senté con una libreta y escribir la descripción de la persona que quería ser cuando creciera escribí varias páginas para describir mi personalidad mi altura mi peso como me desenvolvería con las personas etcétera y muchos años después 15-20 años después alrededor del mundo dos veces después de haber estado en 80 países intenté un gran número de cosas y me topé con esas notas en un viejo feliz y las miré y las leí y saben que fueron sorprendente que en el transcurso de los años me he convertido en la persona que describí en esa libreta así que le sugiero esto comience diciendo quién es y qué es lo que quiere ser en un año tres años cinco años a partir de ahora o pongámoslo de otro modo esta es una muy buena pregunta nombren a tres hombres o mujeres vivos o muertos que realmente admiren que realmente piensen que son maravillosos buenos sobresalientes modelos a seguir y después háganse la pregunta por qué razón los amigos porque le agradan el que hay en esas personas cuáles son las cualidades por así decirlo que consideran notables porque esas son las cualidades que si puede identificar entonces podrá encaminarse a tratar de lograrlas recuerda que dijimos que el deseo la disciplina la determinación y la decisión son las claves del éxito pero también la definición debe definir claro de lo que quiere ser recuerdo un relato maravilloso de un joven que decidió que quería mejorar su vida y estaba trabajando en una compañía aseguradora y se sentó y miro a su alrededor y era el número 28 29 de 30 personas en la compañía que vendían seguros y había estado ahí desde hacía varios años su carrera no iba a ninguna parte y comenzó a reflexionar sobre eso y dijo bueno a quien admiro yo como quien quiero ser quien sería mi ideal y decidió que quería ser el mejor vendedor de la sucursal y entonces empezó a observar a los dos mejores vendedores de su oficina y comenzó a pensar en ellos y en lo que hacían hablo con ellos y les pidió consejos y después de unos cuantos años usando este proceso tratando de parecerse a los vendedores que admiraba se fue pareciendo cada vez más a ellos se vestía como ellos caminaba hablaba trabajaba como ellos estudiaba como ellos y con el tiempo llegó a ser el mejor vendedor de la sucursal el mejor vendedor de la región el mejor vendedor de la división y el mejor vendedor de la nación y se convirtió en el vicepresidente de una de las más importantes aseguradoras

simplemente estableciendo su ideal de sí mismo y trabajando hasta lograrlo bien cuáles son las etapas la etapa inicial como dijimos es cambiar el concepto propio o cambiar su mente el volverse una persona nueva o diferente significa que usted debe percibir el cambio no solamente como deseable sino necesario en otras palabras debe saber que si va a hacer este cambio sería un cambio que valdría la pena y en términos de lo que desea hacer tiene o hace en términos del futuro de su vida es necesario que haga este cambio si quiere seguir adelante le daré otro ejemplo de ello un famoso caballero de una corporación muy poderosa fue promovido a presidente a pesar de ser un buen ingeniero no tenía carisma no tenía don de gentes y estaba muy muy preocupado por esta parte de su personalidad pues no sabía cómo llevarse bien con las personas le era verdaderamente difícil pero reconoció que era esencial un cambio en su concepto propio en cambio en su habilidad para comunicarse eficazmente con otros que era esencial para su éxito y comenzó a tomar cursos sobre comunicación personal comenzó a tomar cursos sobre relaciones por dos años leyó libros escucho grabaciones tomó cursos y se convirtió en una autoridad en la compañía sobre relaciones humanas y elaboró un curso propio y trabajó en la compañía como presidente y enseño este curso dentro de la compañía convirtiéndose en las cosas que estaba enseñando o sea que decidió que ser bueno y amable con las personas eran necesario deseable para el su compañía y su futuro y después en camino en el proceso de definir gradualmente el ideal y comenzó a trabajar en forma progresiva hacia ello y en dos años había cambiado su personalidad de ser introvertido o cuadrado y una persona analítica y lineal a ser calmado aceptante y totalmente eficiente uno de los distintivos de los grandes líderes los distintivos de hombres y mujeres sobresalientes es que están dispuestos a hacer los esfuerzos necesarios para efectuar los cambios esenciales la segunda etapa o el segundo paso para cambiar el concepto de sí es comenzar a pensar en sí mismo cómo quiere ser en forma ideal comience a pensar en sí mismo como su persona ideal por ejemplo si quieres ser una persona sobresaliente en relaciones humanas debe comenzar a pensar sobre sí mismo como pensaría si fuera un especialista en relaciones humanas digamos que desea algo muy simple las personas dicen que su principal debilidad es que son demasiado impacientes e intolerables se enfadan rápidamente son irritables etcétera tal vez debería comenzar con algo muy simple es importante comenzar con algo simple si cambia algo simple le prueba que puede cambiar algo por lo menos así que comience a pensar sobre sí mismo digamos que tiende a ser un poco impaciente o de temperamento alterado cuando está cansado se muestra irritable con sus hijos o su esposa al final del día comienza a pensar en sí mismo como pensaría si fuera un cálido paciente amoroso tolerante amable de ser humano piensa en sí mismo en situaciones en las que normalmente se mostraría irritable y molesto y comience a pensar en sí mismo como relajado positivo alentador que apoya sin problemas comience a pensar en sí mismo como el ideal piense ahora a quien conoce que tiene ese tipo de personalidad puede ser un personaje de la televisión puede ser cosmi si quiere o puede ser alguien que admira en el deporte puede ser alguien cuya biografía haya leído realmente no importa piense en cómo actuaría esa persona en tal situación la gran tragedia de muchos jóvenes en las ciudades actualmente es que sus modelos los modelos que tienen no son modelos positivos a seguir las personas que tienen el mayor éxito a veces en los guetos y las ciudades no son personas admirables que están trabajando duro formando familias y negocios sino delincuentes que se involucran en actividades criminales los modelos a seguir que usted escoja tienen un efecto crítico en quién va a convertirse así que comience pensando sobre sí mismo cómo le gustaría hacer como le gustaría hacer ahora es el punto inicial porque debido a la ley de expresión lo que está impreso se expresa si comienza a pensar sobre sí mismo pero que es casi como virar el manubrio de su personalidad comenzará a convertirse en una persona diferente y el tercer paso el tercero es empezar a visualizar qué significa visualizar existen miles de libros respecto a la visualización la más poderosa de todas las habilidades humanas es la habilidad para crear imágenes mentales claras su subconsciente que es donde se lleva a cabo

toda su programación es activado por imágenes mentales combinadas con emoción y cuando usted crea imágenes mentales claras comienza a trabajar sobre una imagen mental clara de la persona que desearía ser comienza a cerrar sus ojos oa pensar en la persona que le gustaría hacer y el subconsciente no puede decir la diferencia entre una experiencia real una que realmente le está pasando y una que imagina vívidamente en la pantalla de su mente y este método de visualización crea una imagen mental clara y no olviden que ya hablamos de la ley de la práctica que es la ley de la repetición debe usted practicar la una y otra vez imagina por ejemplo que quería convertirse en un orador público muy bueno es muy simple aquí está aquí está usted aquí están sus ojos aquí está su mente consciente y aquí su mente inconsciente usted quiere convertirse en un buen orador público si saliera y diera toda una serie de pláticas y obtuviera las respuestas positivas y las personas les dijeran que eran buenas pláticas e hiciera esto una y otra vez sin importar cuán aterrado estuviera de hablar en público si lo hiciera muy a menudo gradualmente almacenaría recuerdos hasta el punto en que ya no sentiría ninguna incomodidad de hablar en público la razón por la que mencionó hablar en público es que alrededor del 54 por ciento del público americano preferiría morir que hablar en público anteponen el temor de hablar en público al temor de la muerte es uno de los mayores temores en nuestra sociedad sin embargo ningún niño nace temiendo hablar en público ningún niño llega al mundo con el temor de hablar frente a una audiencia de hecho todos nosotros dimos nuestra primera conferencia en público desnudos de cabeza frente a una habitación llena de extraños y lo recuerdan y desde entonces la mayoría de nosotros hemos sido colina abajo sin embargo si tiene una serie de experiencias externas y todas esas experiencias son positivas las almacena como reportes positivos en el archivo de hablar en público pero digamos que tiene un tremendo sentimiento de ansiedad sobre hablar puede venir por cien diferentes razones pero comienza a proyectar en la pantalla de su mente tiene un proyector continuo comienza a proyectar en la pantalla de su mente una imagen de sí mismo hablando eficazmente frente a un grupo comienza a leer sobre otras personas que hablan eficazmente del libro sobre oradores con éxito le dicen cómo lo hicieron y lo nerviosos que estaban después tomaban un curso y comienza a estudiar y comienza a aprender cómo hacerlo a aprender como a preparar el bosquejo de una charla y comienza a pensar sobre sí mismo una y otra vez como alguien capaz de hacerlo la imagen que pasa en su pantalla en su mente es aceptada por el subconsciente como una experiencia real mientras imagina vívidamente eso y esta es la clave lo vivido de la imagen entre más claro lo visualice más frecuentemente lo visualice más emocional e intensamente lo visualice y entre más tiempo lo visualice mayor impacto tendrá sobre su mente subconsciente y usted puede podríamos decir andar la mitad o las tres cuartas partes del camino hacia ser un orador competente y a tener confianza casi en todo simplemente visualizando y pasando esta imagen una y otra vez por cierto uso el ejemplo de hablar en público por una razón muy específica la mayoría tenemos eso y lo que he descubierto es que si puede usar estos métodos de programación mental para cambiar un temor importante que puede estarlo deteniendo en la vida se probará a sí mismo para siempre que puede eliminar cualquier creencia de duda sobre sí mismo y superarla y continuar y lograr lo que desea le he dado este consejo a miles de personas simplemente es esto si tienes cierta inquietud con respecto a hablar en público o cualquier otro temor pero hablar en público es buen ejemplo tome la decisión ahora de acabar con él existen dos formas para acabar con toastmasters funciona este método yo le garantizo que si funciona todo este máster se estableció en 1923 como una organización una organización voluntaria donde se reúnen grupos de hombres y mujeres grupos pequeños una vez a la semana a desayunar almorzar o cenar y cada persona tiene la oportunidad de hablar las personas que están tan aterradas de hablar en público que no pueden llorar en silencio en una cabina telefónica después de 10 o 15 semanas con los tots masters son capaces de pararse totalmente tranquilos a dar una charla extemporánea frente a un público de extraños toastmasters funciona porque porque cada vez que una persona se para y

habla obtienen una retroalimentación positiva los corrigen reciben consejos les aplauden los apoyan lo que hacen es formar toda una serie de reportes positivos en su mente subconsciente que les dice cuando se trata de hablar en público es sencillo si quiere ser eficaz en las ventas en la dirección si quiere ser eficaz como padre si quiere ser eficaz con otros seres humanos todo lo que tiene que hacer es practicar una y otra vez y practicar en su mente una y otra vez hasta que eventualmente descubrirá al pensar en lo que sea que el nivel de temor bajará y la confianza en sí mismo subirá por cierto otra área a la que puede ir si quiere aprender a ser más capaz de hablar style carnegie like honey y es un curso maravilloso solo se llama así el curso de del carnegie y realmente ayuda a las personas a volverse buenas hablando en público en 10 ó 14 semanas tiene la oportunidad cada semana de hablar frente a sus semejantes así que visualizar es muy importante lo siguiente es la afirmación con las afirmaciones su potencial es ilimitado las afirmaciones son las palabras más más poderosas que usted pueda decir las afirmaciones se basan en lo que llamamos las tres pes en que con las afirmaciones podemos reprogramar nos subconscientemente las afirmaciones son aseveraciones fuertes y dogmáticas que pueden decir sobre sí mismo hacia sí mismo y creer y están basadas en las tres pes estas son primero que nada personal todas las afirmaciones todas las aseveraciones que usted se dice a sí mismo deberán conjugarse en tiempo personal el yo si usted dice yo me agradó yo me agradó yo me agradó cuando dice yo me agradó entra al subconsciente directamente cada orden sencilla que comienza con un yo abre la mente subconsciente y dice hay información valiosa a punto de llegar prepare ceo esté listo y también positivo todas las aseveraciones afirmativas deberán con jugarse en el tiempo positivo porque la mente subconsciente filtra la expresión negativa y deja entrar solamente la expresión positiva ahora bien por ejemplo si quiere dejar de fumar no diga ya no fumo ya no fumo diga soy no fumador soy un no fumador las palabras yo soy son muy poderosas en la programación mental cuando dice yo soy porque solo usted puede decir yo soy respecto a usted en todo el mundo nadie más puede decir esas dos palabras con respecto a usted y el subconsciente lo reconoce cuando dice yo soy responsable yo soy responsable realmente puede sentir el impacto de estas palabras en su mente inconsciente puede sentir las palabras yo soy responsable y sentir el efecto en sus emociones lo tercero es deben estar en tiempo presente nada de bajar de peso o dejar de fumar o conseguir un empleo mejor tengo un empleo mejor peso x número de kilos gano x número de dólares gano x número de dólares lo que le pase a ustedes siempre póngalo en presente porque la mente subconsciente puede solo entender el lenguaje conjugado en el ahora esto es muy muy importante que cuando estamos programando la mente subconsciente cuando lo visualiza es en el ahora cuando lo afirma es en el ahora cuando piense en sí mismo como quisiera ser es siempre en el ahora la mente subconsciente es sumamente literal así que cuando usted cree afirmaciones y puede crear afirmaciones por cada meta que imaginé ganó x número de dólares peso x número de kilos soy un ser humano amable y encantador soy disciplinado industrioso empeñoso soy un buen conductor soy puntual me agrada mi persona soy responsable me siento genial me siento feliz tengo salud tengo energía afirmaciones interesantes si repite esas afirmaciones una y otra vez tengo salud tengo energía tengo salud tengo energía realmente puede formar la resistencia de su cuerpo a cosas como el resfriado y la gripe hablaremos de eso después pero a menudo nos enfermamos porque decidimos enfermarnos o nos enfermamos porque dejamos que nuestra mente y nuestro cuerpo lo hagan y podemos evitar un resfriado en nuestro organismo repitiendo una y otra vez la afirmación tengo salud soy una persona sana soy fuerte me siento genial me siento estupendo así que confirme sus afirmaciones y sus visualizaciones y cuando cierre los ojos véase a sí mismo como si tuviera la característica o la cualidad ahora hable se en términos como si tuviera la característica o la cualidad ahora como ya dijimos con respecto a la emoción imaginé el sentimiento que acompañaría a la práctica mental imagina el sentimiento que acompañaría a la palabra cuando dice me agrada mi persona no dice me agrade mi persona dice me agrada mi

persona me agrada mi persona me agrada mi persona imaginé cuando dice soy responsable no dice soy responsable dice soy responsable soy responsable en otras palabras emociones en huelva lo con emoción llévelo a la mente subconsciente como un detonador y el efecto que tendrá sobre su personalidad y sobre su sentimiento será tremendo bien de nuevo con respecto a las afirmaciones lo que uso es una serie de tarjetas índice sobre las que puede escribir sus afirmaciones positivas en presente aseveraciones personales y revisar esas afirmaciones una y otra vez cada vez que las repase cada vez que piense en ellas cada vez que las repita las llevará a su mente subconsciente y cada vez que las imprime aumenta el potencial de ella para expresarlas externamente un punto final cuando use las afirmaciones trate de mantener sus palabras diarias y sus acciones consistentes con sus afirmaciones trate de mantener las cosas que dice cuando está caminando las cosas que hace consistentes con las palabras que se dice a sí mismo en privado de acuerdo lo siguiente que hacemos es lo que se llama verbalización la verbalización es hablar en voz alta plantear sus afirmaciones en voz alta y hay dos formas en que puede hacer esto que es mejor hacerlo en privado pero básicamente aumenta el impacto de una afirmación en casi un 80% o más cuando lo dice en voz alta no se diga a sí mismo mejor a mi persona mejor diga se me agrada mi persona o me siento magnífico me siento muy bien o soy responsable o gano 50 mil dólares al año cuando yo me enteré de este proceso mi meta era ganar 50 mil dólares al año y me di cuenta de que la única forma de poder ganar 50 mil dólares al año era repitiéndolo una y otra vez y lo sorprendente es que cuando comencé a hacerlo no ganaba ni remotamente cincuenta mil dólares al año y estaba muy muy escéptico no creí que funcionara sólo puedo decirles desde el fondo de mi corazón que si funciona así que verbaliza lo y si se para frente a un espejo si lo verbaliza frente a un espejo tiene dos impactos trabajando simultáneamente tiene el impacto de lo que puede ver más lo que está diciendo más si le pone emoción a lo que está diciendo tiene tres puntos de acceso para reprogramar el subconsciente trabajando en forma simultánea así que parece frente a un espejo y frente a ese espejo me siento magnífico me veo genial me veo genial lo diga te ves genial cuando hable con usted frente a un espejo no querrá hacer esto en un baño público con personas a su alrededor porque pueden pensar que está usted loco pero sin embargo la verbalización es una parte muy importante de llevar este mensaje al subconsciente recuerde la clave de esto es lo que pueda tener en su mente en forma continua puede conseguirlo la única cuestión es puede repetirlo lo suficiente y lo bastante y lo frecuentemente para imprimirlo permanentemente en su mente subconsciente una vez que lo imprima en forma permanente en la mente subconsciente eso toma una energía propia que eventualmente lo convertirá en realidad en el momento exacto la forma justa para usted esto nos lleva al siguiente método que es el método de asuma el papel asuma el papel asuma la parte uno de los descubrimientos más importantes que hemos hecho en la psicología del comportamiento es que si se siente de una forma en particular tiene emociones particulares los sentimientos lo llevarán a acciones hemos hablado de esto antes que actuamos de una forma consistente con nuestros sentimientos sin embargo hemos descubierto que la mayoría de nosotros no comenzamos sintiéndonos motivados la mayoría no comenzamos sintiéndonos positivos la mayoría no comenzamos sintiéndonos confiados y capaces de lograr nuestras metas la mayoría de nosotros comenzamos sintiéndonos en promedio negativo sin embargo si actuara exactamente como si tuviera el sentimiento la acción genera la emoción al igual que la emoción genera el sentimiento en otras palabras puede actuar su camino hacia su sentimiento esto es muy importante puede actuar su camino hacia sus sentimientos ha tenido la ocasión en que esté sentado cómodamente relajado y alguien dice vamos sacamos esto ponte de pie y hagamos aquello y usted dice no cómodo está en su zona de confort el confort es el asesino del potencial humano usted dicen hoy ellos dicen vamos ponte de pie y participa y usted se pone de pie y empieza a participar un poco comienza a moverse y empieza a entrar al juego y pronto se mete en él por completo y olvida totalmente volver al sofá o la silla en la que estaba puede actuar su

camino hacia su sentimiento hacía sentir casi cualquier cosa y a esto lo llamamos como fingir finja que ya tiene esa cualidad por ejemplo si quieres ser valiente y no temeroso finja que ya es valiente y poco temeroso si quieres ser confiado finja que ya tiene confianza hay un viejo dicho que dice finge hasta que lo logres finge hasta que lo logres no olviden que hablamos del caballero a quien le dijeron que era la reencarnación de napoleón y que todo lo que tenía que hacer era actuar como napoleón y se daría cuenta de que tenía una historia cultural detrás de él que tenía la determinación el poder el valor el genio la inteligencia y la tenacidad la visión de uno de los más grandes líderes pues este actuar este fingir este asumir el papel es importante para convertirse en esa persona si quiere ser el mejor vendedor de su organización si quiere ser un ejecutivo soberbio si quiere ser un técnico excelente si quiere ser un profesional médico excelente si quiere ser la mejor madre o el mejor padre si quiere ser excelente en atletismo existe todo un cuerpo de trabajo actualmente en la programación de la lingüística moral y lo que se llama el juego interno de ganar dice que si quieres ser un mejor jugador de tenis por ejemplo lo que hace es imaginar que era un jugador de tenis de campeonato imaginen que es arthur ashe químico nos ofrece el oído mariah no habrá nada bueno como quiera que se llame a uno de los mejores jugadores de tenis juegue tenis exactamente como si fuera uno de ellos juega al tenis moviéndose como si fuera uno de ellos y el efecto será extraordinario sabe qué pasará a que los jueces y las personas que observen a una persona haciendo eso verán que golpea con más certeza golpea con más fuerza es mejor tiene más confianza es más capaz golfistas otro ejemplo si desea ser un gran golfista imagina que ya es un gran golfista si desea ser un gran agente de ventas imaginé que es un gran agente de ventas y camine hable actúe corra como si tuviera ya el papel vístase como en el papel mires en el espejo y diga tengo el papel de ese gran golfista tengo el papel del ejecutivo el vendedor o la vendedora o sea lo que sea que deseo ser estas cuatro las llamamos las barba vea vea vea vea nada debo hacerlo en esta forma de a de a vea estas son las claves de un cambio rápido de personalidad la de sport visualización visualice y juegue el papel de la persona deseada que quiera llegar a ser una y otra vez hasta que el subconsciente lo acepte como una realidad recuerda el subconsciente obedece su mandato consciente si usted manda al subconsciente y ordena al subconsciente con los pensamientos mantiene a su mente consciente por los pensamientos que cultiva la ley de la concentración si sostiene ese pensamiento en su mente continuamente eventualmente encajará en el subconsciente y cobrará una energía propia lo segundo es afirmar afirme de una y otra vez hay muchas personas que dicen que preferirían dejar de desayunar que dejar su afirmación cada mañana hable consigo mismo en forma positiva use charlas auto positivas todo el tiempo puede hablar consigo mismo a un promedio de 1500 palabras por minuto la mayoría habla consigo mismo en términos de duda temor preocupación ansiedad hable consigo mismo en forma positiva puedo hacerlo puedo hacerlo puedo hacerlo solo repita puedo hacerlo puedo hacerlo una y otra vez incremente la confianza en sí mismo su autoestima cuando no tenga nada más que hacer diga me quiero a mí mismo me quiero a mí mismo me quiero a mí mismo porque mientras repita me quiero a mí mismo incrementa su habilidad y su capacidad en todas las áreas de su vida y también verbal y se habla en voz alta asegúrese de que las cosas que diga en voz alta sean consistentes con la persona que quiere ser y con las cosas que quiere hacer verbaliza y diga me quiero a mí mismo no diga en voz alta cosas como nunca llegó a tiempo no puedo bajar de peso no puedo dejar de fumar desearía poder etcétera siempre hable en términos positivos y recuerde que casi puede duplicar la fuerza de una afirmación hablando en voz alta si hable en voz muy alta me agrada mi persona me agrada mi persona me agrada mi persona y lo dicen muy fuerte en voz muy alta tiene doble triple a veces más número de veces de impacto y finalmente asuma el papel imaginé que lo han contratado para actuar el papel que lo han contratado para actuar el papel de una persona en extremo exitosa en una obra en broadway y en este papel lo que va a hacer es va a caminar hablar y actuar como si fuera un éxito como si fuera un modelo va a seguir como si fuera la

imagen ideal de la persona perfecta que quiere llegar a ser y si camina habla finge visualiza lo piensa y lo afirma una y otra vez en esa persona es en la que se va a convertir tan inevitablemente como que el sol sale por el este y se pone por el oeste y en la siguiente sesión les hablaré más sobre cómo incorporar estos atributos de personalidad en su carácter usted llegará a ser tan pequeño como su deseo de control tan grande como su aspiración dominante james ale

Modulo 11 LA NUEVA DIETA MENTAL

la nueva dieta mental allá por la década de los 30 un hombre llamado gaylon hauser estremeció al mundo al presentar una serie de ideas y aseveraciones de que todo lo que comemos en cierto modo afecta a nuestro cuerpo dijo que todo lo que comemos se traduce en algo y tiene un efecto positivo o negativo y escribió un libro llamado la nueva dieta lo logra en esta sesión y en sesiones anteriores hemos estado hablando sobre la nueva dieta mental y al igual que todo lo que come tiene un efecto sobre su cuerpo físico todo lo que alimenta en su mente tiene un efecto sobre su cuerpo mental en lo que ocurre dentro de usted y determina lo que pasa a su alrededor cuando hablamos hace poco dijimos que el poder de la sugestión es uno de los poderes más importantes de la vida el poder de sugestión dice que todo lo que entra en usted todo lo que piensa todo lo que quiere todo lo que escucha todas sus conversaciones la radio la televisión los periódicos y las revistas en fin todo lo que usted permite que influye a su pensamiento afecta su mente subconsciente afecta a sus actitudes sus expectativas sus valores sus creencias y por último su potencial como ser humano de hecho la gran diferencia entre los seres humanos no es la inteligencia y la educación y la oportunidad es lo que están alimentando en su mente regularmente y también dijimos y es lo mismo si usted dijera así como buena comida todo el tiempo pero la mayoría del tiempo un 50 por ciento comida chatarra comida alta en sal es alta en azúcares baja nutrición comida inerte comida muerta harina blanca patatas fritas grasa etcétera pero no me molesta no tiene efecto alguno sobre mi cuerpo esas son tonterías porque todo cuenta todo cuenta una de las marcas de las personas realmente honestas es que aceptan la realidad la realidad es que todo lo que hace física o mentalmente cuenta tal vez sea positivo tal vez lo ayude o lo mueva hacia lo que quieren ser hacer o tener o sea negativo y lo aleje de eso pero nada es neutral todo cuenta así que con respecto al poder de sugestión continuemos y hablemos de cómo completamos este proceso de reprogramar nos a nosotros mismos para que por dentro seamos seres humanos de un éxito total y por fuera seamos seres humanos totalmente positivos entusiastas y de éxito alimente a su mente de la misma forma que alimentaría a su cuerpo alimente a su mente con cuidado si estuviera preocupado por la salud física y por la longevidad me diría calcularía y cuidaría las comidas que come mire cuidadosamente el alimento mental que come también porque estos alimentos mentales se acumulan por un proceso que llamamos la ley de la acumulación la ley de la acumulación es una ley mental y también una ley física y lo que dice es que cada cosa que se hace positiva o negativa se acumula que cada uno de los grandes logros en la vida es resultado de miles de logros ordinarios de luchas de retrocesos de fracasos de decepciones menores cada pequeño gran logro es precedido por miles de logros diminutos cada éxito repente está precedido por años y años y años de trabajar duro en broadway cada gran fortuna por cierto al estudiar a los millonarios auto

formados descubrimos que el tiempo promedio que les lleva a llegar a ser millonarios en américa es más de 20 años de duro trabajo si vemos a una persona rica que tiene una bella casa y es independiente financieramente hablando pero no nos damos cuenta de que pasaron años y años y años de trabajo y sacrificios para poder serlo la vemos vemos el resultado final y decimos esa persona tiene mucha suerte la verdad en las cosas es que no hay tal suerte solo este largo proceso de acumulación y de que todo cuenta cada uno de los esfuerzos honestos que hace para convertirse en una persona mejor se acumula como una bola de nieve y tiene un efecto cada vez que hace algo que lo aleja de su mente que malgasta su tiempo su mente sus pensamientos etcétera eso tiene un efecto y se acumula el gran error que muchos cometen es que van un poco hacia adelante y un poco hacia atrás hacen unas cuantas cosas buenas para su mente y unas malas para su mente unas cosas buenas y unas cosas perjudiciales y terminan exactamente dónde empezar lo bueno compensa lo malo lo que debe hacer es ponerse del lado de los ángeles para que sus insumos predominantes de alimento mental sean positivos y constructivos y lo muevan hacia la dirección a la que quiere ir así que de los alimentos de su mente el número uno es leer es muy importante a muchas personas no les gusta leer pero todos los líderes son lectores todos los líderes son lectores lea y trate de hacerlo un promedio de una hora al día sabemos que si lee aunque sea una hora en el transcurso del día algo que ayude a su mente algo positivo y constructivo para su mente no periódicos ni cosas inútil es que solamente preocupen su mente sino algo que lo forme y lo desarrolle una hora al día puede cambiar su vida la investigación muestra que con una hora al día en dos o tres años será una autoridad en el tema estudiar cualquier tema desde administración del tiempo esta física nuclear una hora al día lo volverá una autoridad en unos cinco años se volverá un experto y entre 5 y 7 años será una autoridad internacional una de las personas más conocidas en ese campo en el mundo con que sólo lea una hora al día sobre cualquier tema y puede escoger desde medicina hasta biología molecular así que lea una hora al día estudios recientes muestran que el adulto promedio en norteamérica lee menos de un libro al año que el 58 por ciento de los adultos en los eeuu y canadá nunca terminan un libro de no ficción después de salir de la preparatoria cuando salen de ahí o de la universidad sabe que dicen dicen gracias al cielo que se terminó nunca volveré a leer otro libro mientras viva y no pueden entender por qué dejan de crecer sólo la lectura logra que su mente se extienda y crezca la conversación es buena escuchar es bueno los cursos y las clases son buenos ven instrucciones por vídeo casete es bueno desde luego pero solo la lectura es algo que no tiene sustituto muchos dicen yo no solo el lector no aprende a leer bien en la escuela bueno acepte esa como una de sus metas en un buen lector en un año de lectura rápida y cursos vespertinos puede estar leyendo 34 500 palabras por minuto y cambiará su vida de hecho según la encuesta de las organizaciones galos de quién es quién en américa la gran historia de éxito de américa encontraron que las personas mejores el 1% mejor de ese país lee un promedio de 12 libros de no ficción al año eso significa que puede unirse a ese 1% de la nación simplemente leyendo un libro al mes un libro de no ficción que desarrolle su mente y expanda su habilidad para pensar en un tema que le interese un libro al mes lo pondrá dentro de ese 1% en muy poco tiempo si fuera a leer de 30 a 60 minutos al día cosa que recomiendo de 30 a 60 minutos al día se traducen en un libro por semana un libro por semana se traduce en más de 50 libros al año sólo imaginen si fuera a leer 50 libros al año en los próximos 10 años cuántos libros serían serían 500 libros si llega a lograrlo y déjeme preguntarle algo muy simple cree que si lee un libro a la semana en los próximos 10 años en un mundo donde la persona promedio lee un libro al año cree que eso le daría algo bueno cree que eso afectaría su vida de alguna forma cree que cambiarían su carrera y sus ingresos que cambiaría su ambiente que cambiaría todo lo que ocurre a su alrededor puede usted apostar a que sí porque el poder de su gestión alimentar su mente con nueva información 500 libros en 10 años transformaría su vida de tal forma que nunca podría reconocerla lo siguiente con respecto a alimentar su mente es escuche cintas el descubrimiento del aprendizaje con audio casettes ha sido considerado el gran avance único en la educación desde el descubrimiento de la imprenta o la invención de la imprenta el aprendizaje con casetes de audio o pone las mejores mentes del mundo con sus mejores pensamientos expuestos elaborados editados fuertemente comprimidos y juntos en sus manos por unos cuantos dólares

nada más usted puede caminar viajar correr con algunas de las grandes mentes vivas por sólo unos cuantos dólares escuché cintas en su auto la persona promedio que maneja pasa de 500 a 1000 horas al año en su auto 500 a 1000 horas al año la mayoría de esas personas solo se sientan allí y escuchan radio al radio lo llamamos con todo el respeto a las personas en la industria del radio lo llamamos la goma de mascar de los oídos porque habla y habla y finalmente 500 a 1000 horas es el equivalente de 12 y media a 25 o 40 horas de trabajo semana sabe qué significa eso significa que estaba obteniendo o puede estar recibiendo el beneficio de entre doce y media a 25 o 40 horas de trabajo a la semana imaginé que su compañía lo enviara lejos por 25 semanas a estudiar cada año sin costo extra cree que afectaría su carrera y su capacidad de ingresos es el equivalente de 1 a 12 meses tres universitarios imagínese y tomar el equivalente de 1 a 2 semestres universitarios de educación adicional y cada año cree que eso afectaría su vida naturalmente así que escuche cintas y finalmente tome cursos adicionales conviertas en un estudiante de por vida y cuando digo tomé cursos adicionales me refiero a tomar cursos con las personas que son expertas en su campo trate de evitar tomar cursos con personas que sólo tuvieron su educación de libros de texto tomé cursos de personas que sean expertas los seminarios los seminarios por ejemplo como este que está tomando usted puede obtener más información en un seminario de 12 días de personas que pasaron 10 20 30 años recopilando y resumiendo información que lo que logra en todo un curso universitario así que tomé cursos adicionales recomiendo un mínimo de cuatro al año uno o cada tres meses la persona promedio nunca toma cursos adicionales el 90% de las personas nunca toman cursos después de salir de la universidad tomé cuatro al año escuché cintas en su auto y lea regularmente me dirá de dónde saco tiempo para leer periódicos tan simple como eso disminuye un poco esa lectura y aumente la cantidad de lectura de autodesarrollo de donde el tiempo para las cintas pues no haya tanto radio no digo que no oiga el radio para nada pero no oiga demasiado de donde sea que el tiempo para los cursos en vez de sentarse el fin de semana tome un curso en vez de ver la televisión tome un curso pero recuerde el reloj sigue caminando si quiere llegar a la cima de su campo si quiere ser un líder si quiere ser una estrella en su campo del conocimiento es poder el conocimiento hoy es más importante que cualquier otra cosa el conocimiento es el gran poder de nuestra sociedad entre más conocimiento tenga entre más conocimiento práctico pueda poner en propósitos que puedan ayudar a otras personas y beneficiar lo a usted mismo y a quienes lo rodean entre más conocimiento tenga más poder tendrá más autoestima tendrá más estatus más posición más seguridad todo la persona más insegura en nuestra sociedad es aquella que ha dejado de aprender y de crecer y lo saben ahora bueno una cosa más en estudios en harvard una clave de la automotivación es el crecimiento perpetuo mientras se esté alimentando su mente con nuevo material estará motivado exactamente como si estuviera tomando vitaminas psicológicas al minuto que deje de crecer comenzará a estancarse cuando comience a estancarse su autoestima baja a su nivel de energía baja su nivel de salud baja está más predispuesto a enfermedades etcétera así que mientras esté creciendo será vital física y mentalmente la siguiente parte de alimentar su mente es lo que llamamos el grupo de referencia o para ponerlo de otro modo rodearse de las personas adecuadas rodearse de las personas adecuadas y el rodearse de las personas adecuadas simplemente significa esto que cuando hablamos sobre el poder de sugestión ya dijimos que un 85 a un 95 por ciento de todas las influencias en su vida todas las razones de por qué hace algo es debido a las influencias que lo rodean no sólo las físicas el clima el frio etcétera sino también las sugerencias emocionales el impacto de las personas con quienes se asocia y entre más se asocia con las personas sobre todo de su familia y de su círculo social cercano las personas con quienes trabajan entre más se asocia con estas personas más impacto tienen en su pensamiento y en su futuro deivid mcclellan descubrió en la universidad de harvard después de 25 años que la elección de un grupo de referencia era una de las claves determinantes del éxito o fracaso en la vida ahora un grupo de referencias son las personas con quienes se identifica recuerda que hablamos de identificación las personas con las que se considera que con páginas tan simple como eso con quién se identifica le daría un ejemplo estaba leyendo una historia de un millonario que se hizo por sí solo y comenzó muy joven mientras otras personas coleccionaban tarjetas de béisbol o de fútbol o de hockey o de esquí le

fascinaron los ejecutivos que hicieron fortunas en las grandes corporaciones y empezó a leer las revistas empresariales de su papá newsweek de la revista fortune el wall street journal después empezó a ser archivos de los ejecutivos de las noticias y comenzó a identificarse con dichos ejecutivos a pensar en volver y un millonario como los que él veía y a pensar en ser un ejecutivo con una gran corporación cuando algunos estaban pensando en ser estrellas de hockey de béisbol claro lo interesante fue que al ir creciendo estos mecanismos direccionales este modelo a seguir este grupo de referencia con el que se había identificado comenzó a afectar lo que leía en la escuela lo que estudiaba cuanto se aplicaba lo duro que trabajaba a qué compañía fue a trabajar cuando salió de la preparatoria y de la universidad y para cuando cumplió 25 años ya era un ejecutivo de una corporación millonaria uno de los ejecutivos más jóvenes de una corporación millonaria en la historia de los negocios pero eso fue porque a la edad de 12 años comenzó a identificarse con ellos pregunta con quién se identifica usted sea quien sea con quien se identifique una de las cosas que debe preguntarse es quién le gustaría hacer con quién querría identificarse y entonces deberá rodearse de las personas correctas lo primero que debe hacer para rodearse de esas personas es leer las revistas que ellos leen si quiere ser una persona de éxito en los negocios lea revistas de negocios con éxito ser un gran vendedor lea revistas de ventas de mercadeo libros que estén escritos por grandes vendedores si quieres ser un ejecutivo de éxito si quieres ser un negociante de éxito si quieres ser un padre de éxito comience a rodearse de estas personas a través de sus escritos a través de sus cintas y a través de sus cursos es cuestión de que empiece a buscarlos y comience a asociarse con ganadores como dicen vuele con las águilas y permítanme hacer aquí un paréntesis que es absolutamente importante es tan simple como esto si usted es rasca con los pavos no puede volar con las águilas si pasa el tiempo con perdedores será usted mismo un perdedor deivid mclellan de harvard descubrió que un 99 por ciento de la tasa de fracasos en la vida podría atribuirse a asociarse con personas que no van a ninguna parte porque estamos tan fuertemente influidos por las personas que nos rodean que hablamos como ellas caminamos como ellas tomamos sus actitudes sus valores sus creencias sus acciones sus expectativas y hasta sus conceptos propios si nos asociamos con personas negativas con personas críticas con personas cínicas flojas personas que desperdician su tiempo nos volveremos iguales a ellas exactamente todos nosotros tenemos la tendencia de ser como el camaleón tomamos los colores y el comportamiento de las personas que nos rodean así que es muy importante que tome la decisión de quien quiere ser y comenzar a asociarse con personas que son así y en especial alejarse de los perdedores de los que no tienen esperanzas alejarse de las personas y vas porque estas personas lo arrastraran exactamente como un ancla como si estuvieran adaptadas a su pierna muchos vienen y me dicen estoy trabajando para un jefe negativo tengo una relación negativa y yo les digo si trabaja usted para un jefe negativo nunca va a realizar todo su potencial nunca estará feliz y nunca logrará todo lo que es usted capaz de lograr si tengo una relación negativa que debo hacer les digo debe usted hacerse esta pregunta quiere llenar su potencial como ser humano o no si quiere llenar su potencial como ser humano aquí están los hechos yo no invento los hechos yo solo los menciono si se asocia con perdedores será un perdedor se ha visto por 25 años y no puede encontrarse una excepción a eso he hablado con miles de personas quienes me han dicho que al darse cuenta de esto es una de las cosas más difíciles que hayan hecho a veces significa que debe despedirse de sus amigos despedirse de sus parientes despedirse de sus relaciones de sus familiares pero si ese es el hecho mientras más pronto lo hagan mejor es cómo sacar un diente podrido mientras más pronto lo hagan menos dolor sufrirá el siguiente punto con respecto a un grupo de referencia es este se llama a la alianza de la mente maestra se trata de escoger a una o dos o más personas en su ambiente a quienes admire que sean positivas optimistas ambiciosas y reúnase con ellas al menos una vez a la semana a desayunar o almorzar solo para charlas reúnas y con ellas hay algo sobre la fertilización y la energía de mentes positivas que se unen y hablan sobre sus problemas hablan sobre sus desafíos sobre su futuro sobre lo que está ocurriendo trate de reunirse con una alianza de mente maestra una vez a la semana descubrí por investigaciones mías e investigaciones que napoleón hill hizo que el asociarse con personas positivas es una de las influencias que desencadena un desempeño pico es una de las garantías

de que se volverá un gran éxito y no podrá hacerlo si simplemente se asocia consigo mismo muy bien otra forma otra forma de influir su mente muy importante comience cada día bien comience cada día esto está basado en el hecho de que las dos veces del día cuando está más sugestionable cuando su mente subconsciente está más abierta a nueva información es por la noche antes de irse a dormir cuando se acuesta para dormirse y por la mañana estos son los dos momentos en que su mente consciente está más relajada y su subconsciente está más alerta y debe usar estas veces lo que llamamos oportunidades clave de programación para meter nueva información en su mente y esto es lo que yo sugiero que haga es muy muy poderoso antes de dormirse por la noche alimente su mente con una rollo de mensajes consistentes con lo que quiere ser y tener y hacer al día siguiente es decir programe se para el día siguiente como si programará una computadora lo que yo hago es esto me acuesto cierro los ojos y digo me levanto por la mañana tiempo presente y me siento perfecto me levanto por la mañana y me siento perfecto me levanto por la mañana y me siento muy bien lleno de energía pienso que mañana va a ser un gran día me levanto por la mañana y me siento perfecto y así cuando se levante por la mañana lo primero que dirá el primer pensamiento se programará en su computadora subconsciente es me siento perfecto me siento perfecto me siento perfecto me siento perfecto me siento perfecto haga esto levántese y dígalo dos tres cuatro o cinco veces y repítalo me siento perfecto me siento perfecto no vaya a decir así en los que cansado estoy que cansado estoy que cansado estoy levantes y diga me siento perfecto sonría y diga me siento perfecto aunque se sienta muy mal diga me siento perfecto la mente subconsciente no distingue la diferencia entre un hecho real y uno que usted imagina vívidamente si repite me siento perfecto muy fuerte me siento perfecto inténtelo me siento perfecto me siento perfecto me siento perfecto la mente subconsciente creerá que tal vez se siente perfecto y le aseguro que le dará un golpe de energía y lo despertará y aclarará su mente antes de que tome su café la segunda cosa que debe hacer por la mañana la segunda cosa por hacer es comenzar el día bien leyendo de 30 a 60 minutos levántese muy temprano para leer de 30 a 60 minutos algo que sea motivacional que sea motivo de inspiración algo que sea y educativo algo que anime su mente lo que llamamos proteína mental no periódicos ni revista ni televisión y radio levántese por la mañana siéntese y lea algo muy bueno para sí mismo lea algo que lo haga sentir bien con usted mismo yo leo material espiritual cada mañana y a esto se le llama por cierto la hora de oro si hace esto como resultado de asistir a este curso si comienza a leer cada mañana de 30 a 60 minutos algo que motive su mente sólo esto valdrá la pena todo el tiempo que ha invertido en el curso este hábito de usar la hora de oro la primera hora de la mañana cuando su mente está bien abierta nueva información usándola en forma constructiva es una de las técnicas más poderosas de éxito que haya visto en toda mi vida cientos de personas han venido conmigo a decirme que esto ha cambiado su vida sólo levántese temprano para que pueda leer tranquilamente se volverá tan adicto a usar esa hora de oro que no podrá prescindir de ella aunque tenga que levantarse cansado aunque tenga que levantarse mucho antes de irse a trabajar levántese y disfrute esa hora de hoy tiene toda su mente de ricas proteínas de bellos pensamientos e ideas alimente su mente y descubrirá que todo su día será mejor el tercer paso es repasar sus metas cada mañana repasar sus metas cada mañana cada mañana antes de comenzar revise sus metas como si fuera a salir a un largo viaje o si estuviera en el mar vería el mapa miraría las estrellas y la luna en otras palabras mire dónde se encuentra y marque su destino piense en ello porque cuando repasa sus metas las programa en su mente subconsciente si las programa en su mente subconsciente repitiendo las cada día usando esa maravillosa técnica de la hora de oro aprendí esto hace muchos años y me sorprendió en alto grado esos tres puntos levantarse y decir me siento perfecto leer durante 30 o 60 minutos y escribir y repasar sus metas cada mañana y sabe que es lo más notable que pasa es que comienza cada día súper cargado comienza cada día sintiéndose positivo comienza cada día con energía así que por un segundo revisemos después mencionaré dos puntos importantes hablamos del poder de sugestión que todo cuenta todo lo que lee todo lo que oye todo lo que ve en televisión todas las revistas que lee todas las conversaciones que sostiene positivas o negativas afectan su mente subconsciente que está programando su futuro recuerda el mundo externo es un reflejo de su mundo interno su mundo externo es un reflejo de su mundo interno si

hay negatividad preocupación ansiedad temor en su mundo interno entonces va a reflejarse en su mundo externo así que asegúrese de que lo que está poniendo en su dieta mental sólo es tan puro como lo que ingería en una dieta física si quisiera tener altos niveles de salud física y energía absolutamente importante alimente su mente con libros alimente su mente con cintas alimente su mente con conversaciones alimente su mente con cursos vaya y atienda y escuche a los oradores alimente su mente con personas positivas una de las recomendaciones que dio uno de los filósofos empresariales es que los pobres deben llevar a las personas ricas a almorzar porque porque llevar a una persona rica almorzar les da la oportunidad de aprender de la persona rica y de recibir información de esa persona que no podrían comprar a ningún precio los pobres deberían llevar a los ricos a almorzar juntos con los ganadores piense en el ganador que desea ser y mire a su alrededor en su mundo y diga a quien es como la persona que quiero ser aquí tenemos otro punto muy importante en términos de programación mental simplemente es este descarte etiquetas pasadas descarte etiquetas pasadas ni siquiera permita que nadie lo etiquete como era usted antes si antes llegaba tarde no deje que nadie no permita que nadie diga que siempre y llega tarde dirá no tira en el pasado llegaba tarde pero ahora soy puntual no puedes controlar lo que comes en el pasado comía demasiado pero ahora como con control y en poca cantidad eres irritable e impaciente no en el pasado era eso pero ahora no lo soy estas son las palabras en el pasado lo era tiempo pasado en el pasado lo era recuerden subconsciente está escuchando pero ahora soy pero ahora soy espacio espacio espacio lo que deba poner ahí en el pasado no trabajaba en forma eficaz pero ahora soy un trabajador eficiente en el pasado no administraba mi tiempo pero ahora lo administro muy bien si comete un error y reflexiona lo que debe hacer es cancelar la equivocación diciendo bueno la próxima vez yo si llega tarde a una entrevista diga bueno la próxima vez llegaré a tiempo etcétera la próxima vez yo esas son las palabras cancelan cada error no acepte llevar etiquetas pasadas subrayé todo esto y enseña a otros enséñales lo que sabe a las personas que les interese enseñe lo que sabe a las personas que estén interesadas porque recuerde se convertirá en lo que enseña verá que entre más le enseña a otras personas y comparte esta información con otras personas más lo internaliza hacia usted se convierte en lo que enseña funciona este material le puedo decir que si funciona desde que empecé a enseñar este material desde que empecé a dar lecciones sobre él ya grabarlo desde que comencé a hablar con cientos y cientos de personas e internalizado todas las cosas de las que hablamos en este curso todo de lo que hablo aquí cuando empecé a enseñar espero que funcionara creí que iba a funcionar pensé que podría funcionar pero ahora sé que funciona habiéndolo enseñado lo he internalizado habiéndolo internalizado he visto ejemplos de cada trozo de esto apoye todo lo que hace con expectativas de confianza una actitud o una expectativa de confianza es la marca de la personalidad realmente saludable recuerda que hablamos sobre el poder de la expectativa una actitud de expectativas de confianza significa que espera con confianza que pasen cosas buenas tiene una actitud de expectativas positivas de sí mismo se convierte en lo que w clements ton llamaba un paranoide inverso un paranoide inverso como sabe un paranoide es una persona que está convencida de que el mundo desea atraparlo de que todo el mundo conspira para atraparlo el paranoide inverso es la persona que está convencida de que el mundo está conspirando solo para hacerle un bien conviértase en un paranoide inverso esté absolutamente convencido de que el mundo tiene un plan y conspira para hacerle un bien está conspirando de algún modo para llevarle el bien le guste o no sin importar lo que pase busque el bien en ello sin importar lo que pase esta es la clave para convertirse en un paranoide inverso busque el bien espere lo mejor y busque el bien espere lo mejor y busque el bien ralph waldo emerson dijo que la medida de una personalidad saludable es nuestra habilidad para buscar el bien en todo lo que nos rodea la predisposición a buscar el bien debe preguntarse a sí mismo cuánto tiempo busco el bien y cuánto tiempo espero el mal el grado en el cual busque el bien es el grado en el cual tiene salud como ser humano y finalmente recuerde esto el proceso de cambiar de donde está ahora aquí está ahora hacia su meta ahí es a dónde quiere ir el proceso de ir de aquí a allá es progresivo pero esto es lo que pasa cuando comienza a visualizar ya afirmar ya imaginar y escribiría a planear su nuevo yo digamos que quiere ganar 50 mil dólares al año actualmente está ganando 25 mil dólares al año y su meta es ganar 50 mil dólares al año lo

que pasa es esto lo dice continuamente comienza a afirmarlo ya visualizar lo una y otra vez ganó 50 mil dólares al año ganó 50 mil dólares a los 50 mil dólares al año su mente subconsciente no lo cree mucho pero si lo dice una y otra vez aunque no lo crea mucho ganó 50 mil dólares al año ganó 50 mil dólares al año ganó 50 mil dólares al año la incredulidad disminuye la incredulidad se hace más pequeña y más pequeña eventualmente incluso usted se sobrepone a su propio escepticismo y finalmente llega a la posición donde no cree ni deja de creer pero al seguir repitiendo y diciendo una y otra vez ganó 50 mil dólares al año ganó 50 mil dólares al año ganó 50 mil dólares al año eventualmente comienza a creerlo un poco de repente obtiene un aumento ligero en su paga y ésta sube a 26 mil dólares al año y después le dan un bono y se encuentra ganando 27 mil dólares etcétera y ve que entre más lo repite y lo afirma y lo visualiza y lo planea y lo prepara más llega a su vida y usted sigue diciendo ganó 50 mil dólares al año y comienza a creerlo más y más lo cree más y más y lo repite y lo visualiza y lo afirma una y otra vez y su creencia crece y crece y crece y eventualmente llega al punto en que usted absolutamente cree que gana 50 mil dólares al año y si alguien lo despertará en la mañana y le pregunta cuánto ganas usted diría cincuenta mil dólares al año y aún así en este punto nunca ha ganado más de 27 mil dólares al año en toda su vida y esta es la forma en que todas nuestras creencias cambian comenzamos en donde estamos ahora vemos hacia dónde queremos estar en el futuro y comenzamos a alimentar nuestra mente con nuevo alimento mental consistente con el lugar a donde queremos llegar al alimentar nuestra mente con ese alimento empezamos con escepticismo e incredulidad y realmente su escepticismo e incredulidad es el mayor obstáculo para su éxito repítalo una y otra vez al continuar trabajando con nosotros mismos y nos sobreponemos a esta situación comenzamos a creer más y más que es posible comenzamos a ver la posibilidad de ello más y más profundamente en el subconsciente ahora en propaganda esto se llama la gran mentira la teoría de la gran mentira fue el descubrimiento de que si repitiera cualquier cosa una y otra vez a menudo aún la persona más inteligente comenzaría a creerlo con respecto a su vida y a la mía esto se llama la gran verdad la gran verdad es que usted puede ser tener y hacer lo que desee si de veras lo quiere lo suficiente y hace el esfuerzo por lograrlo lo que pueda usted tener en su mente en forma continua puede lograrlo tenerlo o hacerlo se convertirá en lo que piense su único trabajo es tomar una decisión muy muy clara sobre la persona que desea hacer las cosas que desea tener las metas que quiere lograr y después asegurarse de que alimenta su mente en forma continua día con día semana con semana hora con hora con palabras imágenes fotografías ideas pensamientos e informaciones consistentes con sus metas y con sus ideales mantenga su mente en lo que desea y mantenga las lejos de lo que no desea y todo será posible para usted no creo que exista ninguna otra cualidad tan esencial para el éxito de ninguna especie como la cualidad de perseverancia sobrepasa casi todo hasta la naturaleza jon de rockefeller

Modulo 12 SOFTWARE PARA EL CEREBRO

sobre la psicología del conocimiento software para el cerebro cuál es el recurso más precioso en su vida pues si usted es como yo soy mi recurso más precioso es el tiempo según todos los estudios recientes que se han hecho últimamente los adultos en américa y canadá y otros países valoran su tiempo antes del dinero casi en cada instancia ahora como resultado de lo que hemos hablado en nuestras sesiones anteriores que si cambia su mundo interno puede cambiar su mundo externo una de las cosas que comienza a fluir dentro de usted es la impaciencia si usted piensa que si cambia su programación interna a su mundo externo cambiará para adaptarse a usted entonces tal vez tenga prisa de cambiar esa programación interna y en esta sesión vamos a hablar de cómo puede lograr un cambio rápido y permanente de programación interna a esta sesión la llamamos software para el cerebro yo no sé mucho de computadoras pero sé esto una

computadora tiene una cierta cantidad de utilidad como una pieza de hardware pero lo que hace que la computadora funciona es la programación que usted le mete entre más sofisticado y complejo y productivo sea un programa más valiosa será la con y lo que vamos a hacer hoy es vamos a tomar las cosas de las que hablamos en términos de programación mental visualización afirmación etcétera y vamos a combinarlas en una serie de técnicas que puede usar para multiplicar para acelerar el proceso en el cual sus nuevos pensamientos e ideas son aceptadas por su subconsciente y después como ponerlas a trabajar y atraparlas en la realidad la primera técnica de la que vamos a hablar es lo que llamo la técnica de programación por escrito es una de las más simples y sin embargo es tan poderosa que casi asusta se lo he dicho a muchas audiencias pero se los diré a ustedes que si solo practican esta técnica valdrá la pena diez veces el tiempo y el precio de este programa si la única cosa que aprenden es esta técnica la diferencia en sus resultados será sorprendente cuando yo aprendí esto por primera vez y lo apliqué hace años no podía creer cuando eficaz era y todo lo que necesita usar es la disciplina más una de estas esto es lo que yo uso una libreta de espiral cuesta un dólar 99 centavos en wolverine stocks todo lo que tiene son páginas ralladas y lo que se hace es usarla para escribir y volver a escribir sus metas compre una por 199 y use la como la base de la técnica de programación por escrito les explicaré cómo funciona la técnica de programación por escrito se basa en el hecho de que aprendemos o tomamos la información en tres formas tomamos la información en forma auditiva en otras palabras y escuchamos la información o decimos la información la tomamos visualmente vemos la información y la tomamos kina estéticamente sentimos la información ahora cada una de estas es una buena forma de aprender o sea de meter la información a la mente subconsciente sin embargo entre más de estas pueda combinar en forma simultánea junto con algunos de los otros principios mentales y técnicas de las que hemos hablado más rápidamente se acepta la información a veces y combina la información en la forma correcta se acepta en forma instantánea como un cambio permanente en su programación subconsciente la técnica de programación por escrito se basa en esto como también algunas de las otras técnicas de programación de las que hablaremos en pocos minutos la técnica de programación por escrito se basa en el hecho de que si escribe algo requiere de una concentración total la ley de la concentración no puede describir con exactitud en forma correcta ni hacer nada más al mismo tiempo así que escribir requiere concentración y no solo requiere eso también requiere de lo visual porque no puede escribir sin mirar y cuando lo hace tiene la tendencia a su vocalizar en otras palabras a decir las palabras mientras escribe aunque no pueda oírlas con un oído consciente las escucha interna y quien estéticamente se mueve y siente requiere de una energía mental emocional y física tremenda el escribir así que las técnicas de programación por escrito dicen que cada mañana sin fallar reescribe sus metas después de haber leído reescriba sus metas por cierto todo este proceso puede tomar como dos minutos o tal vez cinco puede llegar al punto donde como me sucede a mí le tomé hasta una hora que escriba sus metas principales en afirmaciones positivas en tiempo presente y personal en otras palabras sus metas podrían ser ganó x número de dólares al mes peso x número de kilogramos soy sobresaliente en mi campo algo esto logró ejecuto escojo etcétera etcétera lo que quiere hacer tener o hacer sobre escriba lo en una serie de afirmaciones una a la vez ahora verá hablaremos del establecimiento de metas más adelante verá que al escribir sus metas una y otra vez pasará algo muy interesante si son sus metas más importantes tenderán a riesgo primero y tenderán a ser calificadas para convertirse en agudas y distintas y cada vez que reescribe a sus metas principales las está conduciendo las está imprimiendo en el fondo de su subconsciente lo que lo conduce a la garantía de que se imprimirán en su realidad cada vez que reescriba sus metas principales las está programando en su subconsciente y las está estableciendo como un mecanismo direccional del modo en que establecería un mecanismo direccional en un proyectil dado a sí que lo moverá inequívocamente hacia la dirección del logro el número 12 es cierre los ojos cuando haya

reescrito sus metas cierre los ojos y visualice una meta importante o las metas del día ya logradas visualice las como una realidad cómo se verían por cierto algo muy valioso que puede hacer es recortar imágenes de revistas y ponerlas en su libreta para que pueda realmente ver una fotografía quiere tener un bello auto una hermosa casa o algo parecido ponga una fotografía de eso una fotografía muy clara y cuando escriba su meta podrá ver la fotografía y cerrar los ojos esa fotografía en su mente subconsciente la tercera parte es la más importante es imagine la sensación de placer que experimenta imaginen la sensación de placer que experimentaría si ya la tuviera sólo imaginen que ya es una realidad la forma en que imagina eso es una realidad imaginé que está camino hacia su meta y su meta está camino hacia usted y hay un tiempo predestinado cuando usted estará listo y cuando eso estará listo cuando todo esté listo y que usted y su meta se encontrarán y no puede acelerar el tiempo no puede hacer que vaya más rápido y no puede hacer que vaya más lento pero lo que puede hacer continuamente es repetir la fotografía y el sentimiento y la descripción una y otra vez y exactamente en el momento y el lugar adecuado se encontrarán algún día tal vez me escriba una carta y me dirá cuál notablemente ha funcionado en su vida porque ha funcionado perfectamente en la mía y en todas las vidas de muchas otras personas ahora el segundo punto y déjeme darle el punto clave se llama la ley de la relajación la ley de la relajación es una de las leyes mentales más la ley de la relajación simplemente dice que en el mundo físico si quiere clavar un clavo entre más fuerte golpe más esfuerzo físico o energía necesita y más rápido logrará algo en el mundo físico si quiere conducir un auto más rápido pisa el acelerador que hace que la máquina trabaje más y lo impulsa hacia adelante sin embargo en el mundo mental es exactamente lo opuesto la ley de la relajación dice que en todos los trabajos mentales el esfuerzo se vence a sí mismo en todos los trabajos mentales el esfuerzo se vence a sí mismo qué significa esto significa que entre menos intente mejor funciona y es interesante puedo darle un ejemplo perfecto las relaciones notará que en cualquier relación que tenga que funcione entre más intente hacer que esa relación funcione más difícil es porque una relación básicamente es una entrevista de mentes y cuando se relaja y deja que la relación fluya la relación se desenvuelve de la forma en que debería cuando trata de acelerar o reducir la velocidad de algo de su propio tiempo se crea una crisis se crea una atención una estrés y ansiedad y lo que tenga que ver con el trabajo mental lo que tenga que ver con las mentes todas las interacciones con las personas tienen que ver con las mentes lo que tenga que ver con las metas y los sueños y los planes requiere que usted se relaje y lo deje desenvolverse por eso decimos cierre los ojos visualice imaginé el sentimiento y solo relájese sin hacer ningún esfuerzo y entre más relajado esté más rápidamente el subconsciente aceptará la idea y la siguiente técnica se llama la técnica de afirmación rápida o la técnica de programación rápida la técnica de programación rápida se usa específicamente antes de cualquier evento no recurrente de importancia antes de cualquier evento no recurrente eso significa que sólo ocurre una vez por ejemplo si va a estar en un evento deportivo o si va a ir a una entrevista para un trabajo o un incremento o si va a ir a hacer una presentación de ventas por cierto todos los mejores vendedores usan esta técnica de programación rápida es muy muy poderosa lo que hace es que tiene un efecto temporal pero lo prepara psicológica física y mentalmente programa su concepto propio y su subconsciente para darle las palabras acciones y comportamientos que son perfectamente apropiados para la situación todos los atletas usan esto como lo hablaremos en un segundo cómo usar la técnica de programación rápida digamos que pronto tendrá una ponencia un amigo mío dio una conferencia importante a 2500 personas y estaba muy tenso y preocupado le dije mira lo que tienes que hacer la próxima vez que pienses en esa conferencia es cerrar los ojos y usar esta técnica cierra los ojos así primero que nada visualiza el resultado perfecto visualiza el resultado perfecto en otras palabras visualiza si puedes bosquejar lo que vendrá a una entrevista con tu jefe una presentación de ventas visualiza el resultado perfecto o sea el resultado perfecto para una discusión sobre un aumento terminaría cuando el jefe te del aumento

el resultado perfecto de una conversación de ventas con la persona que firma la orden de ventas el resultado perfecto de la solicitud de un trabajo es conseguirlo en el caso de mi amigo su resultado perfecto era conseguir una ovación así que visualizo la ovación calurosa programo a su mente y vio al público ponerse de pie y darle una ovación al final de la charla después afirme la visualización en otras palabras dígase algo como esta conferencia va a maravillosamente esta conferencia tuvo mucho éxito y me siento completamente perfecto al final de esta conferencia o esta conferencia es un éxito completo en otras palabras de una afirmación que sea consistente con ello y afirme la visualización y después emocional hice o imaginé cómo se sentiría si lo experimentará y libere esta es la palabra clave después solo libere lo como si ya hubiera pasado déjelo déjelo seguir como si ya hubiera pasado como si ya fuera cosa del pasado el evento y el resultado perfecto del evento ya hubiera ocurrido y libere lo y déjelo ir cae como una tarjeta de computadora dentro de la computadora y la computadora subconsciente comienza a trabajar una técnica muy muy poderosa se basa en lo que se llama repaso mental y el repaso mental es una técnica que usan todos los hombres y mujeres que mejor se desempeñan la usan todos los millonarios autoridad tras todos los vendedores sobresalientes todos los mejores ejecutivos los atletas olímpicos todos los campeones del mundo en todos los campos el repaso mental el repaso mental es el proceso de vivir la experiencia dentro antes de que se tenga afuera eso significa que antes de cualquier evento de importancia a largo o corto plazo lo que hacen los mejores es récord y revivir la excelencia recuerdan y reviven la excelencia en otras palabras piensan en la última vez que se comprometieron en actuaciones como esta y en la satisfacción que tuvieron en el placer que tuvieron en el sentimiento de desempeño excelente que tuvieron y toman ese sentimiento es como si tuvieran una pantalla aquí y esta es la pantalla a una pantalla dividida y de este lado de la pantalla recuerdan la última vez que hicieron esto de una forma excelente y en este otro lado de la pantalla se imaginan el evento por venir después cuando esto se aclara perfectamente en su mente y pueden ver con mucha claridad de ese último triunfo ese último éxito esa última venta que cerraron esa última entrevista que salió bien esa última fiesta de éxito o compromiso social entonces lo transfieren en una nueva situación que está por venir transfieren el sentimiento y la experiencia y enciman a ambos y así al anticipar la experiencia por venir la combinan con los sentimientos de éxito y placer de la previa de experiencia excelente lo que eso hace es que programa la mente subconsciente para que usted entre en esa experiencia y se comprometa con las mismas palabras acciones y comportamientos que le dieron los resultados de éxito al ganar la última vez que diferencia entre ganadores y perdedores qué diferencia hay entre ganadores y perdedores puede imaginar lo que es ganadores contra perdedores simplemente es esto todos nos comprometemos en un repaso mental usted dio todo el mundo la diferencia entre ganadores y perdedores es que antes de cada evento venidero los perdedores piensan en la última vez que tuvieron una experiencia similar y no funcionó piensan en su fracaso previo imaginan vívidamente y piensan cuán apenado humillados fracasados y lo mal que se sintieron y los perdedores reviven y recuerdan el fracaso y el pobre desempeño el ganador insiste en revivir y recordar la excelencia y el éxito usted puede decir si se va a convertir en ganador o perdedor simplemente mirando lo que piensa cada vez que está por venir un evento usted es el que debe tomar la decisión de pensar en qué desea pregúntese a sí mismo estoy pensando en lo que quiero que pase o estoy pensando en lo que temo que pase recuerde la tendencia natural es pensar en lo que teme que pase no es lo que desea así que fuerce a su mente usando la ley de sustitución ya que su mente de lo que teme y reduce a mantenerlo una bella técnica que aprendí hace muchos años cuando comience a pensar en algo que le provoca que esté molesto o ansioso tenso diga esta palabra muy muy fuerte para sí mismo diga alto alto es muy similar a golpear un tocadiscos y hacer saltar la aguja sobre el disco golpear una grabadora gritarle a una persona que está diciendo algo solo diga alto y lo que hará temporalmente será parar su mente y cuando pare su mente cambie su atención hacia lo que

desea e insiste en pensar sobre lo que desea cada vez que se dé cuenta de que sus pensamientos van hacia lo que teme diga usted alto y ponga su mente en lo que desea este es un diagrama muy simple y orográfica es así esto esto es lo que desea esto es lo que teme y aquí se encuentra en este nivel entre lo que desea y lo que teme subiendo o bajando esto sin embargo es fácil la tendencia natural de la naturaleza humana es enfocarse en lo negativo y volver hacia lo que temen cuáles el peor resultado posible esto requiere esfuerzo requiere de un esfuerzo consistente para mantener su mente en lo que quiere la mayoría de las personas son flojas la mayoría de sin disciplina da la mayoría no está dispuesta a hacer el esfuerzo lo que hacen es que tienen la tendencia a deslizarse a pensar en lo peor que les puede pasar se deslizan hacia lo negativo y por eso es que la gran mayoría de las personas son negativas y muy pocas son positivas así que esté alerta cuando se encuentre a sí mismo pensando en algo que llegará por anticipado es natural que esté lleno de dudas y temor estas son tendencias naturales por una variedad de razones de las que ya hemos hablado pero el ser humano superior mantiene su mente en lo que quiere el ser humano superior para el pensamiento negativo el ser humano superior se concentra en un desempeño excelente alguien dirá nunca antes lo había hecho cómo puedo concentrarme o cómo puedo recordar y revivir la excelencia sencillo en su imaginación puede fingir imaginé que esto lo ha hecho antes finja que ya ha tenido éxito en esto piense en cómo actuaría si hubiera tenido éxito en esta área camine como si fuera un éxito con lingüística moral encontramos que existe un estado fisiológico o un modo de andar de hablar y de actuar que es consistente con cada estado emocional y se habla y camina y actúa del mismo modo que lo haría si tuviera confianza ya lo dijimos llegará a tener la sensación de confianza con ese comportamiento muy importante y aquí está otra técnica se llama la técnica de programación estándar o la técnica de afirmación estándar y esta técnica se hace con tarjetas indexadas o puede usar una serie de metas en un pedazo de papel una técnica muy poderosa lo que hace es esto estos son los pasos hacia las técnicas de afirmación estándar establece su meta puede establecer de 10 a 15 metas su mente subconsciente puede trabajar en 10 ó 15 metas a la vez y por supuesto debe tener sus metas en prioridad pero no tiene que preocuparse de 10 a 15 metas número 2 dos veces al día por la mañana y por la tarde dos veces al día por la mañana y por la tarde toma cierto tiempo libre donde número 3 puede estar sin interrupciones y después escriba sus metas en forma de afirmaciones personales positivas en tiempo presente de acuerdo metas forma de afirmaciones personales positivas en tiempo presente en tarjetas muchos aconsejan que se usen tarjetas indexadas para deslizar las tarjetas de atrás hacia adelante y solo ponga una encima de la otra y escriba sus metas en letras muy muy grandes y claras la mente subconsciente puede ver la meta con claridad de cristal luego siéntese con las metas y lea las metas para sí mismo lea la meta o la afirmación para sí mismo lea repita y después cierre los ojos digamos que la meta es ganó 50 mil dólares anuales diga en la tarjeta ganó 50 mil dólares ganó 50 mil dólares lea lo repita lo ganó 50 mil dólares anuales y cierren los ojos y repita lo de 3 a 5 veces repita la meta de 3 a 5 veces y el paso número 6 es visualice el resultado visualice el resultado en otras palabras si gana 50 mil dólares anuales cuál sería el resultado sería un auto mayor sería una casa más grande sería un viaje a tahití sería un guardarropa diferente sería un reloj rolex en otras palabras visualiza el resultado no tanto el proceso sino lo que sería el resultado otra cosa que puede hacer por cierto es que puede visualizar el trabajo digamos que va a ganar 50 mil dólares anuales y usted imagina que los ganaran en su profesión actual entonces visualice se haciendo el trabajo de una forma tan excelente que de hecho generará el ingreso y después el paso número 7 es imaginé la sensación imaginen la sensación que acompañará él de su meta imaginen la sensación cierra los ojos y al sentarse ahí con sus tarjetas mirando sus tarjetas imagina el sentimiento de satisfacción con la meta que ya está lograda imagina el sentimiento de placer imagina el sentimiento del logro digamos que lo que va a hacer es que va a obsequiar se un viaje a tahití va a los mares del sur va a descansar en la playa va a nadar en el

bello o sea no va a broncearse al sol y a ponerse muy moreno y comience a pensar en eso otra cosa que puede hacer por cierto es conseguir folletos de tahití un cartelón de tahití un cartelón de un crucero fotografías de las cosas que va a hacer o tener o disfrutar que asocia porque entre más emociones pueda asociar con el logro de su meta más rápidamente el subconsciente lo acepta como una instrucción y más rápidamente se pondrá a trabajar en eso y por cierto esto es lo que yo uso es lo que usted puede usar puede usar tarjetas como estas que solo son tarjetas indexadas las que son totalmente blancas pero pueden usar tarjetas con líneas y sentarse y luego y escribir su meta y al leer su meta repite de 3 a 5 veces imaginé lo visualicé lo que hace a sí mismo haciendo lo que sea necesario visualice el resultado y después solo cambie la tarjeta y continúe con la siguiente entre más relajado esté cuando haga este ejercicio debido a la ley de relajación más rápidamente lo aceptaré el subconsciente aquí hay algo más que tal vez quieran conseguir es una de esas libretas con tarjetas en espiral tarjetas indexadas en todas ellas puede escribir una variedad de afirmaciones diferentes y llevarlas consigo y solo doblarlas escriba afirmaciones cuando piense en algo que desee y después tómese algún tiempo para revisar sus afirmaciones y una última técnica es la llamada técnica de programación de los deportes que combina todas las demás la usan los mejores atletas olímpicos combina el repaso mental y la relajación y se basa en lo que se llama el condicionamiento auto génico que significa que si quiere llegar a ser un mejor deportista la técnica es muy simple primero que nada consigue instrucciones sobre el deporte aprenda de un experto estudia y aprenda lo que constituye un desempeño excelente en el deporte luego antes de irse a dormir sentado en una posición muy relajada haga varias respiraciones muy profundas y relaje su cuerpo y visualice el desempeño perfecto del deporte quiere ser un buen esquiador es muy simple lo que haces esto aprende a esquiar vea películas y fotografías de personas esquiando en forma excelente después visualices a sí mismo realmente siendo el esquiador cierre los ojos y haga dos tipos de visualización el primer tipo de visualización es donde se ve a sí mismo realmente es que 'no ve hacia sí mismo y mire su desempeño mírese a sí mismo bajando la pendiente mire se dando vuelta poniendo los palos girando y girando etcétera mire se esquiando maravillosamente y obsérvese casi como si fuera usted un espectador la segunda parte de la visualización es cambiar su punto de atención y entonces se ve a sí mismo con sus propios ojos se ve a sí mismo bajando por la pendiente la técnica de afirmación deportiva es usada por todos los mejores equipos de fútbol de baloncesto los mejores patinadores los mejores golfistas casi todo los atletas olímpicos entrenan su mente una y otra vez por ejemplo los patinadores se sientan cierran los ojos ponen su música y después repasan toda la rutina de patinar en su mente mientras tocan la música por supuesto lo que pasa es que en su mente nunca se caen y programan su mente una y otra vez y esto se basa en un hecho muy simple cada vez que visualizamos una acción realmente enviamos impulsos medibles de energía nerviosa hacia las piernas los brazos y los nervios que controlan los músculos que usaríamos y realmente estuviéramos haciendo eso si quiere ser mejor golfista mejor esquiador tenista jugador de baloncesto nadador un mejor orador lo que sea usé la técnica de afirmación de los deportes para provocar cambios rápidos en la programación la clave es esta repetición visualización relajación y claridad de sus metas una y otra vez hasta que las acepten la mente subconsciente como hechos y comienza a volverse verdad en su realidad y si se apega a ellas trabajarán para si queremos tener éxito primero debemos creer que podemos michael corda

Modulo 13 TECNICAS DE APRENDIZAJE RAPIDO

y técnicas de aprendizaje rápido al principio de este curso hablamos sobre el potencial humano y cómo la persona promedio usa menos del 10 por ciento de su potencial como el cerebro de albert eisntein fue extirpado de su cráneo cuando murió y fue estudiado en la universidad de cornell y se

descubrió que nunca uso más del 15 por ciento de su potencial mental en toda su vida uno de los más grandes genios de este siglo qué significa esto potencial mental pues significa la habilidad de usar nuestra capacidad de pensamiento significa la habilidad de activar las células cerebrales lo que se llama la neocorteza o pensar en el cerebro de la humanidad y una de las cosas de las que vamos a hablar en esta sesión es cómo puede usar su cerebro en forma más eficaz y algunas de las cosas que se han hecho para ayudar a las personas a desarrollar técnicas de aprendizaje rápido lo que se llama del cerebro completo o aprendizaje acelerado o super aprendizaje una de las cosas que sabemos es que la persona promedio usa no mucho más que uno o dos por ciento de su capacidad de pensamiento que no usamos el 10% que si pudiéramos usar el 10% de nuestro cerebro podríamos lograr cualquier cosa que pudiéramos soñar en esta sesión le enseñaré cómo usar lo más posible sabemos algunas cosas del cerebro sabemos una cosa respecto a la inteligencia que la inteligencia no es cuestión de que la inteligencia es una forma de actuar y una forma de pensar cuando vemos a las personas que aparentemente son en extremo inteligentes descubrimos una cosa descubrimos que no son mucho más inteligentes que usted o yo sino que desarrollan su inteligencia pongámoslo de este modo la inteligencia se desarrolla a través del esfuerzo la inteligencia se desarrolla del mismo modo que los músculos una persona que tiene inteligencia con respecto a un negocio o una profesión un abogado un doctor un empresario no necesariamente no es necesariamente una persona que nació con ese genio es una persona que lo ha desarrollado como resultado de años y años de estudio y práctica así que mire la inteligencia como un músculo el ico es maleable el iq o los puntos de porcentaje o la habilidad mental es maleable sobre una amplia gama ya hablamos sobre el caso de la expectativa positiva el coeficiente intelectual de un estudiante brincó 25 puntos en el transcurso de su año escolar esto es muy común tenemos muchos casos registrados de puntos de icod en otras palabras la habilidad total del pensamiento que tiene un individuo ha brincado 10 20 30 puntos como resultado de una forma particular de aprendizaje o de estudio en particular hablaremos de algunas de esas ideas así que el iq es maleable en un amplio rango es decir que uno es mucho más listo de lo que piensa uno es más inteligente de lo que ha creído también sabemos que licuó es un asunto de concepto propio se han encontrado personas en extremo inteligentes pero porque han sido creadas en ambientes negativos se convencieron tempranamente de que no eran particularmente brillantes un caballero al que alentaron a dejar la escuela en décimo grado porque pensaban que era un completo fracaso académico resultó cuando trató de enrolarse en el ejército que su coeficiente intelectual era de 175 inició seis negocios y se convirtió en un multimillonario a la edad de 28 años porque le probaron que era brillante y la razón por la que no ponía atención en la escuela no era porque no tuviera inteligencia sino porque aprendía todo la primera vez que se le mencionaba y se aburría completamente se descubre que muchas personas son mucho más brillantes de lo que creen pero como resultado de sus experiencias previas su concepto propio las tiene funcionando a niveles por debajo de su inteligencia y eso es cierto para todos casi en cada caso otro punto importante es que la capacidad de aprendizaje es maleable la capacidad de aprendizaje qué significa eso bueno pues simplemente significa que puede moldearse que puede doblarse es como el metal que puede doblarse y moldear y la capacidad de aprendizaje es maleable pues puede aprender a aprender lo maravilloso es que los seres humanos somos criaturas que aprendemos podemos aprender a aprender lo que queramos entre más aprendamos más encontramos la gran capacidad que tenemos para aprender esa habilidad para aprender es como un músculo entre más la estire más la use mayor capacidad tendrá entre más aprenda matemáticas más capacidad de aprender historia entre más estudia filosofía más capacidad de aprender psicología su capacidad para aprender se extiende al aprender cualquier tema otro punto importante respecto al aprendizaje es que si quiere ganar más debe aprender más si quiere ganar más debe aprender más esa es una de las más importantes simples y pequeñas

expresiones que podrá escuchar es que vivimos en un mundo con base en el conocimiento su mundo externo de ganancia será un reflejo directo de la cantidad de conocimiento útil que usted tenga si usted es como yo está tal vez sea impaciente tal vez le gustaría aprender más rápido para que pueda ganar más rápidamente y de eso es de lo que vamos a hablar nuestro tercer punto por cierto es que existe una relación directa entre la longevidad y el aprendizaje sabemos que entre más activa sea su mente más vivirá que cuando ve casos de personas que empiezan a desarrollar la senilidad recién cumplen unos 60 años son un ejemplo de personas que dejaron de leer hace mucho tiempo y comenzaron a ver mucha televisión los ciudadanos ancianos en américa ven un promedio de 7 horas de televisión al día y eso lo que hace es que les forma una mente muy muy pasiva su cerebro comienza a atrofiarse sus reflejos su inteligencia su habilidad para responder y para estar alerta comienza a deteriorarse así que entre más aprende entre más estudia entre más activo esté mentalmente más energía tendrá más vitalidad y más sano estará de hecho miren la vida de los hombres y mujeres creativos como goethe él comenzó la composición de la segunda parte del fausto a la edad de 85 la abuela moses comenzó a pintar a la edad de 75 y aún pintaba a los 100 años albert schweitzer con quién en áfrica aún trabajaba la jornada completa a los 91 años cuando la mayoría de las personas si no es que todas con quienes había crecido estaban sepultadas hacia décadas así que por ninguna otra razón más que por el hecho de que quiera vivir para siempre debe convertirse en un aprendiz activo e inteligente debe desarrollar la capacidad de aprender y debe aprender a aprender ahora allá por los años 50 en bulgaria un hombre llamado joy y las on off comenzó algunos experimentos que han tenido una influencia tremenda georg y las on off tremenda sobre nuestro pensamiento en el mundo occidental en el último par de décadas se ha escrito un gran libro sobre su trabajo el llamado el super aprendizaje que habla sobre los resultados de sus experiencias las zonas comenzó a estudiar el hecho de que la información estallaba a tal grado que nadie podía estar actualizado ya en su campo que sin importar cuál fuera su campo decenas cientos y hasta miles de artículos escribía en cada día y que nadie podía absorber la información y se preocupó por la necesidad de crear modo para que las personas aprendieran más rápidamente a su sistema lo llamo aprendizaje acelerado nosotros lo llamamos aprendizaje rápido algunas personas super aprendizaje todos significan lo mismo significa cómo puedo absorber más información a una tasa más rápida lo que la zona descubrió fue esto comenzó como pionero de la investigación de cerebro completo descubrió que en realidad hay dos hemisferios en el cerebro y ambos hemisferios desempeñan funciones diferentes que las personas que aprenden mucho mejor son capaces de armonizar las y usan ambos hemisferios del cerebro si el hemisferio izquierdo es responsable de ciertas funciones el derecho es responsable de otras funciones también descubrió que existe una masa de tejido que divide a los cerebros llamado cuerpo calloso y que los niños hasta la edad de cinco o seis años aprenden 25 veces más que la tasa que la tasa adulta y su pensamiento fue no sería posible volver a crear la condición que existe en la niñez temprana que hace que los niños se aprendan a una tasa fantástica de velocidad en la vida adulta interesante no y descubrió que al ver las funciones del cerebro y descubrió que el hemisferio izquierdo y el derecho eran responsables de formas de pensar muy diferentes solo déjenme darles un ejemplo el hemisferio izquierdo es verbal piensa en términos de palabras y el derecho es el derecho es pictórico o artístico y piensa en términos de pinturas el izquierdo es analítico este es analítico mientras que el hemisferio derecho es holístico de todos los hechos y toda la información de la imagen por así decir el hemisferio izquierdo es pragmático es muy dado a los hechos el hemisferio derecho es intuitivo y es la base de la intuición y los sentimientos del hemisferio izquierdo es concreto le gusta ver las cosas que puede contar tocar probar o sentir y el izquierdo perdón el hemisferio derecho es abstracto es el responsable de los conceptos abstractos científicos artísticos o filosóficos el hemisferio izquierdo es lineal porque ve las cosas en orden y también es secuencial le gusta tomar las cosas una a la vez por otra parte el hemisferio derecho

es musical y artístico éste también es espontáneo es el responsable del sentido del humor el hemisferio izquierdo es el responsable del lenguaje de la unión de las palabras en un orden lógico para formar oraciones y también es responsable de las matemáticas el hemisferio derecho es el responsable de la danza y la poesía y ambos hemisferios para poder trabajar adecuadamente deben armonizar pero tienen funciones muy diferentes cuando las on office o sus investigaciones descubrió otra cosa que cuando estudió la forma en que las personas aprendían descubrió que las personas aprenden a diferentes niveles de actividades de ondas cerebrales y como resultado de diferentes cosas descubrió que el cerebro funciona en cuatro niveles diferentes y el primer nivel es el llamado nivel b está el nivel beta es 14 ondas por segundo o más el nivel beta son ondas normales donde estamos usted y yo cuando nuestra mente está muy activa nuestra actividad de ondas cerebrales o lo que se llama a ciclos nuestra actividad de ondas cerebrales es frenética es donde la mayoría de nosotros pasamos el tiempo y también es el tiempo en que aprendemos menos eficientemente dijimos que descubrió que debajo de ese nivel beta estaba el nivel alfa el nivel alfa era de 8 a 13 ondas o ciclos por segundo y este era por así decirlo un nivel mas modulado de ondas y descubrió que tenemos la tendencia de aprender en este estado este es el estado de relajación profunda el estado en el que estamos cuando estamos completamente relajados cuando soñamos despiertos o antes de irnos a dormir bajamos a este nivel debajo del nivel alfa está el llamado nivel theta el nivel de está es de 5 a 7 ondas por segundo el nivel theta tiene ondas más grandes y este nivel teta sólo se da cuando estamos a punto de empezar a soñar se llama el área de alucinación o de ilusionismo y es donde donde comenzamos a tener sueños justo antes de irnos a dormir han tenido una experiencia de ser despertados al estarse durmiendo y ser sacados de repente de ese nivel theta no estaban en delta no estaban profundamente dormidos notarán que desagradables pero lo que la zona off descubrió fue que el nivel alfa theta este nivel de aquí es donde aprendemos mejor y cuando aprendemos a este a este nivel nuestra habilidad para aprender aumenta en forma dramática debajo de theta esta delta delta es de media a 4 ondas por segundo y estas son ondas largas largas ahora a menos de media onda por segundo uno ya no está funcionando realmente el cese de la actividad cerebral en los encefalogramas es una de las definiciones clínicas de la muerte ahora lo que la zonaustral de hacer fue dijo sería posible llevar a las personas desde desde beta donde están despiertas y llevarlas al nivel alfa theta y de cierto modo activar los cerebros izquierdo y derecho para que trabajen simultáneamente y descubrió un método usando música usando música y relajación y comenzó su experimento allá por 1965 1966 en bulgaria uno de los experimentos más interesantes comenzó con el lenguaje y el lenguaje que escogió fue el idioma francés si usted fuera a tomar un curso de francés en su universidad local como adulto se esperaría que tomara un periodo de tres a cuatro horas y tres horas parece ser lo ideal para estudiar un idioma se esperaría que en tres horas usted aprendería de 25 a 40 palabras y se esperaría que tuviera un nivel de retención hasta el día de su examen final con el estudio de vido etcétera del 80% o tal vez menos lo que la zona descubrió fue que la mayoría de las formas en que aprendemos en nuestra sociedad son ineficientes casi deplorables y que la persona promedio que consigue un grado universitario en nuestra sociedad después de cuatro años y de veinticinco a cincuenta mil dólares de gastos olvida entre el 80 y 90 por ciento de todo lo que aprendió en la universidad antes del verano siguiente a cuando dejó la universidad realmente casi un 80 por ciento se pierde en los 30 primeros días unos profesores universitarios sugieren probar esto en la mayoría de las universidades del país y muy simple muy sencillo sólo se tendría que llamar a todos 48 horas después de su examen final y que lo volvieran a hacer se encontraría que la forma tradicional de aprendizaje que es llenar el cerebro con la mayor cantidad de información posible y llegar y hacer el examen y luego volver a hacer ese examen verían que olvidaron casi todo de esta forma de aprendizaje es muy ineficiente toda la información que aprendemos de ese modo se pierde es por eso que si llevo un curso de idiomas en su escuela y después fue a uno de esos países donde

usted donde hablan ese idioma tal vez no podría recordar más de tres o cuatro palabras y tal vez estén equivocadas la zona decidió usar la música y la relajación y esto fue lo que hizo bajo condiciones muy cuidadosamente controladas escogió a 60 estudiantes esos 60 estudiantes fueron escogidos de una gran variedad de ocupaciones y ninguno sabía nada de francés se les monitoreo muy de cerca y personas que no estaban a favor de este experimento los vigilaron atentamente en 1966 escogió a las 60 personas y pensó que tendría que incrementar enormemente el nivel promedio de aprendizaje con el fin de conseguir la aprobación para el establecimiento de su instituto de su gesto logía el instituto de su gesto logía fue posteriormente establecido en bulgaria lo que hizo fue tomó a estas personas y tenían a 60 personas su meta era que aprendieran 150 palabras por sesión 150 palabras por sesión con altos niveles de retención lo que hicieron fue que los ingresaron tocaban música suave la luz era tenue y les leyeron las palabras en las tarjetas con el francés por un lado y el búlgaro por el otro y al leerlas los estudiantes tenían que repetir las palabras en un estado de profunda relajación y los llevaron a un estado de conciencia total y repasaron las palabras y los examinaron con ellas descubrieron desde las tres primeras sesiones primero que nada repasar en un estado relajado segundo escuchar las palabras en un estado de relajación profunda y tercero revisar de nuevo en el estado consciente y descubrieron que desde la primera sesión conseguían un 98% de retención y que en los exámenes al final de cada sesión recordaban el 98 por ciento de lo que habían aprendido condujeron este experimento por seis semanas y cada estudiante en la clase consiguió un 98 por ciento de retención sin ninguna experiencia en el idioma y antes de terminar con este experimento en el 66 pidió voluntarios y consiguió 15 más 15 de estos estudiantes se ofrecieron y él dijo sería posible aprende 500 palabras en un día pues llegó el sábado y trabajaron todo el día porque nadie en la historia registrada ha aprendido nunca 500 palabras en un día y al final del día consiguieron un 98 por ciento de retención en 500 palabras y un punto interesante fue que muchas de estas personas estaban sufriendo de desórdenes mentales y realmente 40 por ciento de ellos provenían de los registros de psicólogos y psiquiatras después de este periodo de aprendizaje de seis semanas de aprender 150 palabras al día casi todos ellos estaban mucho mejor no había estrés en este tipo de aprendizaje era muy muy relajante descubrieron que aclaraba sus mentes y se sentían maravillosamente después contrario a nuestra forma actual de aprendizaje tan estresante tan tensa tan tensa y tan competitiva descubrieron que después de aprender estas 500 palabras al final del día todos se sentían perfectamente no había estrés ni fatiga nada bueno dijo veamos si es posible incrementar esto antes de desbaratar el experimento y volvió a llamar a doce de los estudiantes a los mejores dos semanas después se reunieron para ver si podían aprender mil palabras en un día mil palabras flamantes en un solo día y el resultado fue que al final del día habían podido aprender las mil palabras con una retención del 98 por ciento lo interesante después unos seis meses después llamaron a todos los 50 estudiantes para ver cuánto del idioma recordaban no tuvieron la oportunidad de leer no tuvieron la oportunidad de hablar y descubrieron que retuvieron un 69% sin repaso y con un repaso la retención total fue del 98 por ciento en otras palabras este método de música con relajación de bajar al nivel alfa theta y de activar ambos cerebros había llevado a un incremento dramático en la habilidad de aprendizaje en 1974 la zona bajo experimentos controlados incrementó la tasa hasta 1800 palabras en un día con un 98 por ciento de retención en 1979 en un experimento especial con estudiantes seleccionados la sonora aumentó la tasa hasta tres mil palabras en un día y logro al activar el cerebro un 98 por ciento de retención esto es extraordinario es algo que diría nunca ha visto ni increíble pero lo que la zona descubrió fue que la capacidad de aprendizaje del cerebro es infinita la capacidad de su cerebro para aprender y para retener información por ejemplo si habla bien inglés tal vez tal vez sucede como 1.200 a 2.000 palabras en el transcurso de un día normal de su vida todo lo que necesita son dos mil palabras para ser fluido o funcional en cualquier idioma la persona angloparlante promedio usa menos de 1200 palabras realmente algunas

personas en especial al descender en la escala educacional usan a veces menos de 500 palabras en todo su idioma dos mil palabras le permiten leer cualquier periódico o cualquier revista oggi radio o ver televisión excepto cualquier cosa técnica lo que la zona os probó fue que era posible para una persona aprender un idioma al día pero permanentemente y esta tecnología está comenzando a cambiar la forma en que aprendemos está comenzando a revolucionar toda nuestra comprensión del lenguaje las zonas también ha desarrollado muchas otras técnicas y entendimientos descubrió que la música suave y gentil es una parte crítica de este aprendizaje que la música barroca la música de 60 latidos disminuye los latidos cardíacos disminuye la actividad de ondas cerebrales y el cuerpo y la mente entran en sincronía con la música y la información que ingresa es crítica que puede aprender temas técnicos puede aprender medicina filosofía psicología he tomado varios cursos sobre aprendizaje acelerado su óptimos para aprender estas metodologías y lo que he descubierto es que puede aprender aún sin ninguna de las ciencias ni la tecnología puede aprender cosas muy muy rápido si hace lo que le voy a decir estas son las claves para acelerar la forma de aprender la número uno es definir qué es lo que quiere aprender y necesita aprender con el fin de tener más éxito y ser más eficaz no puede aprender algo en lo que no está interesado no puede aprender algo que no su atención no puede aprender algo aburrido asegúrense de que lo que está estudiando es importante para usted el número uno es definirlo y cuando comience a estudiar defina su propósito porque está aprendiendo este tema piénselo detenidamente lea todo estudie y sólo estudie las cosas con un objetivo en su mente debe tener una meta número dos debe tener un deseo intenso de aprender debe tener un deseo en otras palabras no puede aprender porque alguien más quiere que aprenda el número tres es siempre estudie cuando pueda con la música clásica música clásica suave sin palabras música clásica suave de cualquier tipo en especial música del período clásico de mozart bach brahms voy a beethoven stravinsky por ejemplo estos compositores tienen tienen un golpe un estilo barroco clásico dentro de su música y si estudia con música clásica o incluso con sonidos ambientales sonidos de olas océanos música blanca si tiene ese fondo relaja el cerebro abre los hemisferios izquierdo y derecho y permite que la información entre por por el cerebro izquierdo y se internalice en el cerebro derecho donde se almacena en el asiento de la memoria y lo que se desea hacer a través de la música es relajar al cuerpo calloso relajar el cerebro para que la información pueda fluir hacia el cerebro izquierdo y así el derecho un cuarto punto clave es la repetición del espacio la repetición del espacio es importante muchos me preguntan cómo es que puedo dar un curso como esté todo el día sin notas y algunas veces lo hago día tras día doy cursos sin notas tendrán una gran memoria no no tengo gran memoria solo estudio todo el tiempo y uso la repetición del espacio y la repaso una y otra vez por cierto también hay otro punto entre más se aprenda más se aprenderá cuando comience a estudiar recuerde que toma práctica aprender cómo aprender toma práctica práctica práctica entre más practique el aprender a aprender más probable es que aprenderá a los primeros días que está estudiando un nuevo tema toma un tremendo esfuerzo otro punto importante es variedad la variedad de las estimulaciones es importante el número de formas diferentes en que se estimula su mente diferentes revistas diferentes juegos diferentes conversaciones diferentes temas etcétera etcétera bombardee su mente continuamente con estímulos que desafían su mente y verá que desarrollan la capacidad de aprender y recordar más y número siete recuerde esto se llama el lapso de atención el tiempo cuando aprende más es al principio del periodo de estudio y al final del periodo de estudio que le dice esto le dice que en vez de estudiar o leer un periodo largo de tiempo como este digamos dos o tres horas lo que hace es romperlo y tomar diversos descansos para que tenga una serie de reposo si siempre recordará lo que aprenda al principio del descanso al principio del periodo y al final del periodo el principio y el final así que entre más descansos tenga entre más variedad pueda poner en su estudio más rápido aprenderá la clave es recordar esto todo lo que usted eso llegara a ser solo es el resultado de la información que tome usted dentro

de su mente la información práctica útil que tome y use para llevar algún tipo de mejora en el mundo que lo rodea si quiere ganar más debe aprender más quiere ser más feliz debe aprender más quiere realizar todo su potencial como ser humano debe aprender más es decirle a estudie y aprenda cómo aprender si hace usted eso estará sorprendido de cuánto potencial mental el único factor más fuerte en la prosperidad de la conciencia es la autoestima piense que puede hacerlo pensando que lo merece y pensando que lo conseguirá jerry giles

Módulo 14 RELAJACION PROGRESIVA CON MUSICA

relajación progresiva con la música el trabajo de giorgi la zona al establecer las ciencias de su gesto logía y su gesto pedja que es la aplicación del poder de sugestión al proceso de aprendizaje también tiene aplicaciones con respecto a usted y yo en términos de reprogramar nuestra mente subconsciente si podemos aprender una materia como francés o inglés y podemos aprender historia o matemáticas y podemos aprender algo muy muy rápido como resultado de una relajación profunda y de música en un proceso sistemático organizado no podemos también aprender nuevos sistemas de creencias no podemos también aprender nuevas ideas conceptos características cualidades no podemos desarrollar confianza valor la habilidad para ganar más la habilidad de ser mejores padres mejores jefes etcétera usando las mismas técnicas desde luego que sí ahora con los años y con los siglos en el curso de la humanidad los grandes místicos los grandes líderes los grandes maestros religiosos los grandes filósofos y los grandes pensadores han descubierto que al relajarse profundamente aún sí solo relajándose profundamente y meditando concentrándose en ideas o pensamientos en particular ya sea una cualidad o un mantra o algo más la relajación profunda y la meditación sobre un pensamiento en particular nos permite internalizar el pensamiento les hablaré de esto por un segundo la clave es la relajación profunda recuerden que hablamos de la ley de relajación mientras menos esfuerza en lograr la mejor funciona en todos los trabajos mentales el esfuerzo se vence a sí mismo por lo tanto cuando le presenta información nueva su mente en un estado de relajación profunda se acepta mucho más rápidamente si desea convertirse en un independiente entusiasta positivo rico e influyente y exitoso ser humano deberá cambiar su programación mental para que su programación interna a sus creencias sus conceptos propios sus convicciones esenciales fundamentales sean consistentes con lo que desea experimentar por fuera y la relajación profunda es la clave esa relajación es la llave a la bóveda de las riquezas esa es lo que libera su potencial atrapado y la mayoría de nuestro tiempo moderno lo hemos pasado buscando formas de hacer las cosas más difíciles de forzar las cosas de encaminar las cada vez vemos más y más al estudiar la historia del hombre y las religiones orientales que la clave para facilitar las cosas es la relajación hasta la universidad de harvard ha hecho experimentos en relajación y descubrió que hasta un proceso de relajación profunda cambia la actividad de la onda cerebral sobre las personas que no se relajan y hay varias formas una es la meditación bueno que es meditación la meditación simplemente es cerrar los ojos respirar profundamente y llegar al estado alfa es tan simple como eso al tomar una respiración profunda y cerrar los ojos llega a alfa y su onda de actividad cerebral va de aquí hacia acá cuando estás sentado en la banca de un parque soñando despierto es una forma de meditación sin cerrar los ojos la meditación es muy muy saludable relajante refrescante el doctor herber benson de la universidad de harvard descubrió que si repite la palabra 1 una y otra vez con eso basta si cierra los ojos y repite la palabra uno cada vez que exhale llegará a un estado de meditación en pocos segundos aunque nunca antes lo haya hecho así que la meditación es saludable que hace el relaja todo el cuerpo relaja la mente integra la personalidad hace que se sientan más calmado y más seguro disminuye su punto de destello pues hace que se sienta más seguro de sí mismo y que sea menos factible que se enfade y se ponga tenso hace que duerma mejor por la noche logra que erigiera mejor logra que realice mejor

sus metas etcétera la meditación y la relajación profunda son una parte esencial de que usted logre su potencial a veces las personas dicen no tengo tiempo cuando no tenga tiempo es el momento en que más debe hacerlo cualquier cosa que lo lleve a un estado de relajación profunda lo lleva hasta el punto en que su mente puede funcionar en los niveles de alfa e integrar su personalidad la ciencia se llama psíquico kinesis y dice que la meditación sobre cualquier tema realmente sin y se sintetiza e integra y reúne la mente bueno las zonas también descubrió que la relajación de la mente con la música esta es la segunda parte puede acelerar el proceso que cuando toca música suave cuando está en un estado de relajación profunda realmente puede llegar más profundo hacia la relajación y su mente se relaja más y como resultado funciona mejor si combinamos si combina la relajación con la música más la entrada de información o la entrada de palabras o ideas puede aprender a un promedio acelerado puede llevar a cabo cambios del comportamiento rápidos y permanentes actualmente en el mercado existe un gran número de cintas subliminales donde tocan palabras ocultas debajo del sonido de la música olas del mar o algo parecido hay mucha investigación que muestra el trabajo con cintas subliminales algunas de las cintas subliminales que se venden no se basan en esa investigación se basan en otros principios les sugiero que la revisión con cuidado cuando las compre porque algunas de ellas son completamente inútiles muy caras e inútiles y algunas son excelentes la música más las entradas de información hacen que la mente consciente la mente que dice un segundo no voy a aceptar esa información hace que la mente consciente el guardián en la puerta del subconsciente se relaje se duerma y cuando la mente consciente se duerme las palabras combinadas con la música llegan hasta la mente subconsciente y cambian y revisan toda la programación previa y logran sacar el cambio permanente en el comportamiento a esto le llamamos el proceso de la afirmación en cinta que explicar en un segundo déjenme darles una explicación breve con respecto a musac hay muchos sistemas que se han desarrollado ahora sistemas que tocan una especie de música neutral como fondo música en las oficinas almacenes tiendas en un experimento en montreal un experimento en las tiendas dominion hace algunos años tomaron y establecieron el sistema musac una serie de mensajes que decían no roben las tiendas robar es malo si roba lo atraparan y lo llevarán a juicio si roba cuando lo enjuicien le darán un registro criminal así que el robo en las tienda es algo que no debe ser repetían ese mensaje una y otra vez era inaudible para el oído humano lo único que los compradores podían oír era la música era una tienda que estaba en un área donde había mucho robo de tiendas descubrieron que al tocar esto por un lapso de dos meses durante dos meses tocaron este mensaje con el sistema musa aquí después de esos dos meses el nivel de robos bajó 50% en esa tienda lo dejaron dos meses más y se quedó en ese nivel y después volvieron a tocar música normal en el transcurso de los dos siguientes meses el nivel de robo volvió a su nivel normal ahora usan el mismo proceso por cierto y seguirán usando el musel para sus mensajes de ventas para sus organizaciones de ventas pondrán en una serie de mensajes justo en el sistema musac le dirán a todos que les encanta vender les dirán te fascina vender eres un gran vendedor además este producto visitas a muchas personas eres un buen buscador de proyectos administrar bien tu tiempo toda una serie de mensajes con eso que se disimulará detrás del sistema musac y verán que sus ventas subirán 10 20 30 40 50 por ciento en algunas operaciones en almacenes tienen sistemas de esta clase de sistemas musac que dicen no le robarás a tu patrón no le robes al almacén etcétera y el robo o el vandalismo bajará a 10 20 30 por ciento en cuestión de muy poco tiempo esto nos lleva a lo que llamamos afirmaciones en cinta que es la relajación progresiva con la música la afirmación en cinta es absolutamente maravillosa la afirmación en cinta es una forma de poner sus metas en una cinta con música y tocarlas una y otra vez a sí mismo en un estado de relajación llegan más allá de la mente subconsciente y bajan hasta el subconsciente y comienzan a volverse ciertas en su realidad comenzamos a usar afirmaciones en cinta hace varios años ahora tengo miles de graduados que usan las afirmaciones en cinta y sólo les diré esto que cada meta que he puesto

en una cinta musical y que me he tocado una y otra vez se ha materializado en mi realidad cada una de ellas se ha vuelto cierta y algunas de ellas en un periodo sorprendentemente corto este es uno de los descubrimientos más sorprendentes es uno de los descubrimientos más sorprendentes en la educación la afirmación en cinta es uno de los descubrimientos más sorprendentes en todo el proceso de establecimiento y logro de metas puede cambiar su personalidad lograr metas e incrementar sus ingresos bajar de peso dejar de fumar hacer cosas notables con su vida y puede hacerlo en forma rápida y permanente usando este método las claves para las afirmaciones en cinta que necesita entender son número 1 es una forma de relajación progresiva con música la relajación progresiva es un método de ir por todo el cuerpo con palabras y relajando cada grupo muscular cuando toca la cinta o ir a una voz que le contara cada vez más relajado en cada parte de su cuerpo se relajan más y más y más profundamente y cada vez estarán más y más y más profundamente relajado descubrirá que toda la atención queda fuera de todo su cuerpo y su cuerpo se relaja por completo verá que su mente consciente se relaja y baja hasta alfa segundo esta es una forma de lo que llamamos condicionamiento heterogéneo el condicionamiento heterogéneo significa hetero otro higiénico significa mente y en esto usamos la palabra usted es un proceso condicionante en el que al estar oyendo la cinta escucha la palabra usted usted se agrada mucho a sí mismo usted realmente se agrada o usted acepta una responsabilidad completa de su vida usa afirmaciones que son muy simples claras positivas de tiempo presente pero en el caso de usted por qué porque cuando vimos otra voz aunque hagamos nuestra propia cinta con nuestra propia voz siempre usamos usted cuando tomamos información de otra voz por costumbre de nuestra infancia de nuestros padres o de alguien más usamos usted hay algunas personas que dicen que se supone que debe poner en las cintas las palabras ganó o eso me agrada a mi persona pero cuando vimos a alguien más hablando sobre sí mismos no tiene ninguna impresión sobre el subconsciente cuando haga una cinta que va a escuchar siempre deberá usar el usted para recibir el mensaje cuando habla consigo mismo siempre dice yo soy yo soy yo puedo yo hago un tercer punto es que es saludable que es relajante y refrescante si toca esta cinta unos 20 minutos y vamos a darle esta cinta en un momento si toca esta cinta cuando llegue a casa por la noche si la toca a la mitad del día será mejor que una siesta mejor que dormir un poco mejor que un baño de vapor porque lo relajara y lo refrescará y se sentirá saludable y aunque no haga nada más lo hará sentirse muy bien el cuarto requisito es que lo haga dos veces al día lo óptimo es hacerlo dos veces al día en la mañana y en la tarde y hágalo con el estómago vacío el mejor momento para tocar esta cinta es por la mañana antes de desayunar y por la tarde después de llegar a casa pero antes de cenar si sólo puede hacerlo una vez al día hágalo por la tarde es mejor que un trago es mejor que un valium es mejor que un libro lo refrescar a lo levantará suavizará su personalidad lo hará sentirse perfecto consigo mismo así que haga los dos veces al día en el número 5 cause música suave y relajante puede usar casi cualquier música que les guste suave relajante o la música clásica que le guste puede usar música barroca puede usar el sonido del océano puede usar música clásica suave de cualquier sinfonía que le guste pero música suave y relajante como fondo es lo que hace que la mente se relaje y se relaje y se relaje y descanse puede usar música de flauta puede usar música de guitarra puede usar el violín puede usar cualquier cosa que sea relajante que haga que se calme y se tranquilice pero ninguna música ni nada que tenga palabras y otra característica de esto es la la posición que use a esto le llamamos asumir la posición significa sentarse derecho relajado con los ojos los ojos cerrados y a esto le llamamos asumir la posición y básicamente la posición es sentarse en una silla sentarse totalmente erguido los brazos hacia adelante sin tocar cierre los ojos respire profundamente y solo oiga la cinta la sintes está completa todo lo que tiene que hacer es ponerla y lo llevará a un estado de relajación profunda muy similar a este en un estado de relajación profunda mientras esté en ese estado de relajación tocará una serie de 10 afirmaciones cinco cada uno y al final de esas diez afirmaciones lo

regresará a un estado de total conciencia todo este proceso lleva como 21 minutos máximo muy simple es completamente inofensivo no tiene que preocuparse por ello ahora algo muy importante con respecto a esta posición que esté sentado erguido alguien me dijo puedo hacerlo antes de dormir lo que pasa si trata de hacerlo en la cama o acostado es una de dos cosas se quedará dormido y cuando se quede dormido el mensaje dejará de pasar a la mente subconsciente o número dos es que estará tan relajado y refrescado que se despertará y no podrá quedarse dormido no haga esto cuando se vaya a la cama y menos si tiene dificultad para conciliar el sueño tenemos muchas personas que han estado pasando por periodos de estrés en su vida y han descubierto que tocando esto a veces cinco seis siete veces al día han podido calmarse por completo superar el insomnio y dormir profundamente por primera vez así que el número siete hágalo sin interrupciones vaya a alguna parte donde pueda tocarla sin interrupciones si está cerca de un teléfono desconéctelo y aléjese de él no hay nada peor que tocar esta cinta y tener que responder el teléfono en el intermedio o que alguien lo interrumpa a veces las personas dicen puedo tocarle en mi auto yo digo si puede tocarle en su auto si es que conduce su auto con los ojos cerrados las personas dice puedo tocarla mientras corro si si corre con los ojos cerrados porque si sus ojos están abiertos y esto es importante si sus ojos están abiertos sus ojos están bombardeados con tanta estimulación que no puede llegar a alfa así que es importante recordar esto que no haya interrupciones hágalo 2 veces al día con el estómago vacío no lo haga después de beber nada no lo haga después de comer algo y no lo haga después de fumar algo más fuerte que un cigarrillo que pasará como resultado de esto este proceso sólo necesita dos cosas necesita disciplina que es lo que a muchas personas les falta y por lo que muchas personas fracasan y necesita repetición es muy simple la repetición qué pasará pues la primera vez que use esto notará una profunda relajación muchas personas han dicho que se relajan más profundamente con esta cinta que con cualquier otro proceso que hayan probado algunos han probado la meditación y muchas cosas más el segundo encontrará que en un lapso muy corto en dos o tres días se sentirá mucho más calmado se sentirá mucho más relajado aún mejor mejor consigo mismo descubrirá que su punto debe este ello sus niveles de tensión han bajado en una semana las personas que los rodean notarán la diferencia dirán estás haciendo algo diferente en un mes las personas que solo lo conozcan en forma marginal notarán que existe una diferencia en su personalidad un buen amigo mío psicólogo destacó que la forma en que primero notó el efecto de esta cinta es que antes se ponía muy muy tenso con el tránsito si conducía con tránsito y alguien se le cerraba o se quedaba embotellado se ponía furioso y lo que hizo fue descubrió que al tocar la cinta ya no se ponía tenso solo se relajaba y tal vez se molestaba pero solo se molestaba unos segundos y después se volvía a calmar así que es muy muy sano y por cierto no puede tocar esta cinta y ser un tipo de persona estresada ahora sobre cuántas metas puede trabajar se hace su propia cinta puede trabajar sobre 10 o 15 metas en su cinta cuando escriba sus metas lo que hace es lo que hace es esto repita al principio de cada meta lo que es una afirmación positiva en tiempo presente si estoy de acuerdo estoy de acuerdo o si es cierto lo que hace esto es que refuerza la afirmación y lo lleva más y más profundamente al subconsciente por ejemplo está escuchando una cinta y cierra los ojos y la cinta dice usted se agrada a sí mismo incondicionalmente realmente se agrada a sí mismo usted dice sí es cierto pero cuando le dice eso a su mente está haciéndole saber a su subconsciente que es una aseveración cierta recuerde en la afirmación el efecto más poderoso sobre su subconsciente es lo que se dice a sí mismo y lo que cree si alguien le dice oye te ves muy bien hoy usted dice sí así es note que eso es mucho mejor para sentirse bien que si dijera no no no me veo me dio un poco fachoso siempre esté de acuerdo y acepte lo repetir el otro punto que también es importante en esto es hacerlo una y otra vez hasta que se vuelva un hábito ponga sus propias afirmaciones tome sus propias afirmaciones con respecto a sus metas por ejemplo si quiere bajar de peso ponga su peso ideal ahí si quiere aumentar sus ingresos ponga su ingreso ideal ahí si quiere cambiar su temperamento ponga su

temperamento mejor administrador del tiempo ponga mejor administración del tiempo allí si quiere ser creativo ponga la creatividad si quiere tener más energía ponga la energía quiere dormir en la noche ponga a dormir en la noche ahí sea lo que sea que desea en la vida usted puede lograrlo usando este método y usando las instrucciones que le hemos dado si quiere hacer su propio asiento es muy simple tome una pieza de música relajante toque la en su grabadora ponga un casete en otra grabadora de cassette y con la música de fondo lea el guión que viene con el programa del cassette y después lea sus propias afirmaciones y repita cada una cinco veces si hace eso y después de todo el guión tendrá su propia sí y al ir logrando sus metas lo más conveniente es que haga una cinta nueva la cinta que le damos con este programa basta para que le dure mucho tiempo porque se hizo después de años de experimentar con otras personas y descubrimos que las 10 metas de esta cinta son las 10 más importantes si usa este método de afirmación en cinta en muy poco tiempo notará cambios en su vida cambios en sus resultados cambios en su salud cambios en su temperamento cambios en su personalidad y le repito lo que le dije antes nunca he puesto una meta en una afirmación en cinta que no haya logrado exactamente en el momento adecuado y exactamente en la forma adecuada y le funcionará como me ha funcionado a mí buena suerte los imperios del futuro son los imperios de la mente winston churchill

Módulo 15 5 CLAVES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

5 claves para el establecimiento de metas al inicio de este curso hice la pregunta de por qué algunas personas tienen más éxito que otras y un amigo mío que ha estado en esta industria por muchos años me dijo una historia que creo que disfrutarán y que pensé que era muy relevante dijo que invitó como diácono de su iglesia e invitó a un caballero judío que fuera a su iglesia una iglesia cristiana y hablara de la religión en puntos de comparación la religión judía comparada con la religión cristiana bueno el caballero judío fue y se paró frente a los feligreses y comenzó a su charla diciendo a damas y caballeros examiné su libro y examinado nuestros libros y examinado sus enseñanzas básicas y examinado nuestras enseñanzas básicas y he llegado a esta conclusión dijo la biblia y el talmud todos nuestros libros dicen que las dos más grandes reglas de la vida son el amor a dios y a nuestros semejantes como a uno mismo damas y caballeros todo lo demás serían comentarios todo lo demás son comentarios hemos estado trabajando en el campo del éxito por 25 años y nos sentamos alrededor de esa no hace mucho y dijimos que es el éxito cuáles son las determinantes del éxito y la conclusión unánime simplemente es esta damas y caballeros el éxito son las metas y todo lo demás son comentarios el éxito son las metas y todo lo demás son comentarios y no creo que haya nada que ustedes aprendan que sea más cierto que esto durante este curso hablamos de muchas leyes diferentes la ley de atracción de correspondencia de las creencias espectativas etcétera pero se encontró que la única forma de utilizar todas estas leyes la forma más fácil de utilizar todas las leyes es simplemente establecer una meta cuando establece una meta en que cree una meta lo que espera que pase una meta que atrae hacia su vida personas y circunstancias que están en armonía con su meta qué efecto tiene la ley de correspondencia sobre usted su mundo exterior estará en armonía con su mundo interior una meta sobre que se concentra a su meta que planta en su subconsciente su meta que usa para la ley de sustitución una meta una meta hace posible que usted pueda unir todas las leyes del universo ayudarle a tener éxito sin siquiera pensar en ninguna de las leyes es por eso que en todos los estudios de hombres y mujeres de éxito encontrará a una intensa orientación

hacia las metas y sin embargo aún sabiendo eso aún sabiendo que el éxito depende de las metas depende en forma en forma crucial de las metas hemos visto que menos de un 5% de la población tiene metas que es todo una vez escribí un papel o un artículo para un periódico y la cita que sacaron del periódico fue aquellos que no tienen metas se condenan para siempre a trabajar para aquellos que las tienen si no tiene metas para su vida estará condenado para siempre ayudar a otras personas a lograr sus metas de hecho en 1953 uno de los famosos estudios en 1953 en la universidad de yale hicieron un estudio en la clase de graduación de los estudiantes de último año y entre otras cosas les preguntaron tienes metas has hecho planes para lograrlas y descubrieron que sólo un 3% de los futuros graduados una de las clases más favorecidas que se hayan graduado en la liga de marfil de américa tenía metas volvieron en 1973 20 años más tarde y les preguntaron entre otras y cuánto dinero vale ahora contra lo que valía en 1953 y descubrieron que el 3% que había establecido metas al principio de sus carreras valía más en términos financieros que todo el otro 97% junto este es un logro fenomenal pero no es poco común de hecho todas las estadísticas que he visto sobre el establecimiento de metas y he sido un fanático del tema del establecimiento de metas muestra que sólo un 3% uno en treinta tiene metas claras y específicas por escrito con planes de acción para su logro y permítanme decirles esto es la habilidad para establecer metas y la habilidad para hacer planes de acción para su logro es la habilidad maestra del éxito es la habilidad maestra es la habilidad única más importante que podrá aprender y durante el curso de lo que vamos a hablar ahora si puede aprender a establecer y lograr una meta importante será lo más importante que pueda descubrir más importante que las matemáticas que la ciencia más importante que la tecnología que la habilidad en las ventas es la habilidad para establecer una vez que haya establecido metas logrará desencadenar lo que llamamos el mecanismo de búsqueda de metas cibernéticas del cerebro el mecanismo de búsqueda de metas cibernéticas es el mecanismo que una vez que ha programado el cerebro o impreso el cerebro en su subconsciente tenderá a moverse en forma automática sin errar hacia la meta y su meta tender a moverse hacia usted es casi como si hubiera puesto en movimiento toda una serie de fuerzas cósmicas que hacen que se mueva sin errar aunque no sepa dónde está la meta hablaremos de eso y por qué eso funciona más adelante es decir que dentro de usted está un mecanismo que lo llevará sin errar hacia lo que usted quiere lograr mientras sepa lo que es el gran h l hunt el multimillonario petrolero dijo cuando le preguntaron sus secretos para el éxito en un programa de televisión solo hay dos cosas que necesitan saberse para tener éxito número uno decida exactamente lo que quiere dijo número dos determina el precio que va a tener que pagar y después resuelvas a pagar ese precio el problema es que la mayoría de las personas no saben lo que quieren en nuestra civilización en las y edad cualquiera puede tener lo que desee en la vida pero un 90% de la población tiene una idea vaga de lo que desea o no tiene ninguna idea y para cuando se termine esta sesión estoy seguro de que esto lo habrá hecho cambiar el establecer metas es la habilidad maestra del éxito creo que el establecimiento de metas debería enseñarse desde el jardín de niños y durante todos los años de escuela debería haber un cierto módulo y un cierto proceso de enseñanza a los jóvenes establecer metas garantizaría un mayor éxito más rápida y fácilmente en la vida que cualquier otra habilidad que se pueda aprender sin importar qué edad tenga sin importar donde esté hoy entre más pronto aprenda a desarrollar la habilidad maestra del éxito y a practicar por repetición una y otra vez hasta que esté completamente enfocado como un ser humano que logra metas más pronto aprenderá más rápido logrará grandes cosas en la vida un punto interesante todos tenemos lo que llamamos mecanismo de fracaso en la vida el mecanismo de fracaso se activa automáticamente la gran mayoría de las personas fracasa para no vivir su potencial fracasan y no llegan a ser lo que son capaces de ser más de un 80 por ciento y el mecanismo de fracaso es lo que llamamos la zona de confort es la tendencia de entrar en la zona de confort y hacer lo que es sencillo evitar hacer los esfuerzos necesarios para tener éxito y este mecanismo

de fracaso se activa automáticamente desde el momento en que éramos niños ya hemos aprendido el principio del placer nos dirigimos hacia lo que es placentero lo que es fácil lo que es divertido lo que se disfruta y nos alejamos de lo que es incómodo difícil o de la disciplina que demanda esfuerzo etcétera sin embargo la única forma de erradicar ese mecanismo de fracaso es activando nuestro mecanismo de éxito y su mecanismo de éxito está desencadenado por una meta cuando escribe una meta erradica el mecanismo de fracaso cuando establece una meta erradica el mecanismo de fracaso cuando establece una meta libera energía positiva forma dirección y deseo le da persistencia a claridad de pensamiento le da intensidad propósito y lo mueve hacia la búsqueda de su objetivo la única forma en la que puede romper la zona de confort es estableciendo metas que son progresivamente más altas que cualquier cosa que haya logrado todos los líderes de los estudios que ha inspeccionado en pocos años toman como hábito hábito consciente el no quedarse atrapados en la zona de confort siempre están conscientes de que la tendencia natural es deslizarse tomarlo con calma así que siempre están estableciendo metas sólo un poco más altas que las que acaban de lograr siempre luchando siempre llegando más allá de cualquier cosa que hayan hecho antes los mantiene en crecimiento los mantiene vivos los mantiene alerta los mantiene brillantes y los mantiene con éxito ahora sabemos por cierto que el logro de metas es automático se tiene un mecanismo cibernético una vez que ha programado una meta en su mente va en su busca automáticamente el problema es que no establecemos metas como seres humanos somos un organismo que logra metas estamos felices cuando logramos una meta el único momento en que estamos completamente vivos es cuando trabajamos hacia algo que es importante para nosotros necesitamos ese sentido de significado y propósito ese sentido de dirección de significado en su vida la pregunta no es porque las personas no logran metas lograr las metas es automático la pregunta es por qué las personas no establecen metas he escuchado por años antes de que comenzar a trabajar sobre este tema se supone que establezcas metas y he hablado con quienes han leído libros y tomado los cursos y les digo tienen metas por escrito y no tienen ninguna meta yo empecé a estudiar la psicología del establecimiento de metas y descubrí que hay cuatro razones importantes por las que las personas no establecen metas aunque saben que deberían saben que son importantes y se los han dicho una y otra vez y hasta que entiende estas cuatro razones y sepa cómo funcionan sobre usted en forma inconsulta no podremos continuar así que hablemos de ellas porque las personas no establecen metas la primera razón por la que las personas no establecen metas es que no se dan cuenta de la importancia de ellas no se dan cuenta de la importancia de las metas qué significa esto significa que usted y yo somos producto de nuestra crianza o usted y yo somos producto de nuestra influencia paterna a nuestros hermanos hermanos amigos familia si creció en una casa donde sus padres no enfatizaban las metas no hablaban de metas no lo alentaban a que usted estableciera metas a temprana edad sabe qué pasa pues que puede crecer y convertirse en adulto y ni siquiera saber que existe tal cosa como las metas en el mundo en los estudios de quién tiene éxito en américa descubrieron algo interesante que la conversación en la mesa familiar era una determinante importante del carácter de los niños que crecían y salían de esa casa que si la conversación estaba orientada hacia las metas hacia el éxito hacia los logros entonces los jóvenes crecían creyendo y trabajando hacia las metas en forma tan natural como si usaran un tenedor o un cuchillo se lavaron las manos así que la mayoría no se da cuenta de la importancia de esto por favor entienda que el establecimiento de metas es importante es vital para el éxito y lo más noble que una persona puede hacer por sus hijos es ayudarlos a establecer metas realistas la pena desde temprana edad y después darles todo el apoyo posible para que logren estas metas la segunda razón por la que no establecen metas vea si esto se aplica a usted es que no saben cómo lo sorprendente y cuando comencé a estudiar este tema descubrí que todo el mundo necesita establecer metas es muy importante establecer las debe establecer metas y ponerse un límite para lograrlas el hecho es que realmente no había una metodología para el

establecimiento de metas y en este curso le enseñaré una metodología de establecimiento de metas que es pura dinamita se considera una de las mejores metodologías para el establecimiento de metas pero si no sabe cómo establecer la yo podría decirle todo el día que lo haga y no le serviría de nada puede asistir hasta 12 o 15 años a la escuela y nunca asistir a una hora de establecimiento de metas imagines de 12 a 15 años yo tome un curso de postgrado de comercio en una universidad importante y nunca invirtieron ni siquiera una hora para hablar de cómo establecer metas y de cómo lograrlas ni tampoco nunca hablaron de la habilidad más el éxito bueno pues después de este curso usted sabrá cómo establecer la será muy fácil otra razón por la que las personas no establecen metas y esto va en orden de importancia creciente es por temor al rechazo el temor al rechazo ya hablamos de eso antes uno de los temores más profundos y poderosos en nuestra vida es el temor de ser criticado o ridiculizado por los demás y todos nosotros de niños cuando éramos jóvenes decíamos quiero hacer esto quiero ser un bombero quiero ir aquí quiero ir allá y alguien nos decía eso es estúpido no podrás lograrlo o no seas tonto eres muy pequeño etcétera lo que aprendimos desde muy temprana edad es que si hablábamos de una meta o de algo que parecía superior a nuestra capacidad las personas más importantes en nuestra vida nos ridiculizar y han y nos criticarían y nos harían sentir mal y pequeños así que inconscientemente tomamos una decisión si quieres llevarte bien tienes que ir con la corriente así que no hablamos de nuestras metas y de ese modo nadie nos critica y de adultos caemos en la trampa es un hábito inconsciente caemos en la trampa de no establecer metas ni hablar de metas ni pensar en metas para que nadie nos critique y 1 80 o un 90 por ciento de las personas que le rodean si les dice que va a ser cualquier cosa desde encontrar un nuevo lugar para estacionarse hasta encontrar un nuevo empleo un nuevo matrimonio le van a decir que no podrá hacerlo le darán todas las razones y tratarán de resaltarlo de hacer cualquier cosa diferente a lo que está haciendo ahora esta es la clave mantenga sus letras confidenciales mantenga sus metas confidenciales no discuta sus metas con nadie la gran mayoría de las personas se sienten amenazadas por cualquiera que tenga una meta se preocupan dos a sentir inferiores porque ellos no tienen metas propias así que solo discuta sus metas con personas que también tengan metas propias con personas cercanas cuya ayuda a usted necesitará para lograrlas no discuta sus metas con personas al azar no les dé oportunidad de derrumbar las la cuarta razón por la que las personas no establecen metas y es lo primero de la lista lo peor de todo es nuestro viejo amigo viejo enemigo si lo desea el temor al fracaso el temor al fracaso es la razón número uno por la que las personas fracasan en su vida adulta el temor al fracaso el no puedo tal vez pierda mi dinero tal vez pierda mi tiempo tal vez pierda mi inversión no puedo no puedo nos hace ponernos tensos y estresados nuestro corazón late nuestro estómago da un vuelco el temor al fracaso es la razón número uno por la que no logramos las cosas y el fracaso en la vida se debe a ese temor que nos impide intentar algo y la razón por la que las personas temen al fracaso es porque no lo entienden no entienden este punto crítico si usted puede entender este punto toda su vida podrá cambiar simplemente es esto es imposible logrará algo sin fracasar que el fracaso es una parte indispensable del éxito el fracaso es esencial para el éxito si evade el fracaso no podrá tener éxito cada gran éxito en la historia humana ha sido un fracaso hasta el momento de su éxito la clave del éxito es fracasar fracasar y fracasar y seguir adelante es continuar aprendiendo con todos sale mal con los retrocesos con los obstáculos con las decepciones parece en seco y diga que puedo aprender de esta situación use la ley de sustitución y derive una valiosa lección de cada fracaso recuerde que hablamos sobre volverse un paranoide inverso expectativas de confianza cada vez que algo salga mal estudie lo y diga me pregunto por qué me está pasando esto y descubrirá que en cada retroceso o desventaja como dijo napoleón hill es un libro hay una lección valiosa una oportunidad o un beneficio que puede encontrar si lo busca las personas de éxito los líderes son personas que nunca usan la palabra fracaso ni piensan en esa palabra thomas watson el fundador de ibm dijo cuando una vez le

preguntó a un joven señor watson qué puedo hacer para tener más éxito el señor watson dijo sin dudar duplica tu tasa de fracasos duplica tu casa de fracasos porque pues porque dejar esto aquí es por qué si estudian las biografías de hombres y mujeres de éxito si estudian la vida de una persona como thomas edison uno de los mayores fracasos de la historia thomas edison en el curso de su vida patentó mil cincuenta y dos aparatos en la oficina de patentes y más de 1000 de esos aparatos se han convertido actualmente en productos comerciales que ganaron cantidades enormes edison también fue el mayor fracaso en la historia de la invención fracaso siete mil veces hasta llegar a ser una planta de la cual podía de la cual podía sacar el látex natural fracasó cientos y cientos de veces en otros experimentos más de 11.000 veces en su intento por lograr hacer el filamento para la bombilla eléctrica después de haber fracasado cinco mil veces salió en los diarios lo llamaron el disparate de edison este intento por encender de algún modo el mundo con una bombilla de luz incandescente todo el mundo sabía que debían iluminar su camino con una linterna de queroseno un joven reportero le preguntó señor adición porque insiste en gastar todo este tiempo y este dinero si ha fracasado cinco mil veces y elección dijo joven usted no entiende cómo funciona el mundo no he fracasado para nada he descubierto con éxito cinco mil formas que no funcionarán eso me coloca 5 mil veces más cerca de lo que funcionará y después de más de once mil experimentos descubrió descubrió el duster o el filamento el filamento impregnado de carbón que encendió la primera bombilla eléctrica y cambió al mundo el coronel sanders fue a más de 1000 restaurantes un hombre de 66 años fue a más de 1000 restaurantes a tratar de vender su receta inicial antes de encontrar un restaurante que le pagó una regalía de 5 centavos el pollo pero continuó usted continuaría después de 100 200 500 y mil personas que le hubieran dicho no sanders lo hizo y se convirtió en uno de los hombres más ricos mejor conocidos y más respetados en américa así que debe entender que el éxito y el fracaso van de la mano donde existe la posibilidad de éxito también existe la posibilidad de fracaso no hay nada de malo en fracasar en tanto aprenda de cada lección y no olvide si tiene que pasar por un cierto número de fracasos a fin de aprender las lecciones y ganar experiencia con el fin de lograr su mejor éxito entre más rápido lo haga más rápido acabará con los fracasos entre más errores tenga entre más veces caiga y se levante y aprenda de ello más rápido logrará lo que es capaz de lograr de acuerdo la segunda parte del establecimiento de metas es lo que yo llamo cinco claves estas cinco claves son cinco partes clave del proceso del establecimiento de metas que usted debe tener en mente en forma regular la primera parte clave número uno es esta la cosa que más aterra actualmente la vida es el cambio sin embargo sabemos que el cambio es inevitable que el cambio es parte del progreso que no puede tener progreso sin cambio que su vida no puede mejorar sin cambio sabemos que el cambio asusta y existe una tendencia natural lo que llamamos homeostasis una tendencia natural para que las personas se resistan al cambio a empujarlo a un lado a evitarlo a no encarar lo a entrar en la zona de confort como ya dije la zona de confort es el mayor enemigo del potencial humano el cambio asusta a no ser que esté dirigido hacia la meta a no ser que esté dirigido hacia una meta esta es la clave que podemos sobreponernos al temor persistente e inconsciente del cambio con una simple técnica y es tomando control de la situación recuerden que dijimos que la ley de control es la ley crítica de la armonía humana que solo se siente positivo consigo mismo al grado en que sienta que está en control total de su vida y las metas nos permiten controlar la dirección del cambio sabemos que la vida nunca sigue sobre una línea recta por un lapso de tiempo la vida está componiendo sé mejorando o la vida está empeorando y deteriorándose esto es un hecho real recuerde cuando establecemos metas podemos controlar la dirección del cambio y controlar la dirección del cambio es la clave de nuestro éxito así que todo lo que pasa en nuestra vida está dirigido hacia las metas es decir hacia algo que queremos es para mejorar es la dirección de nuestros más altos ideales más que por azar nadie le teme al cambio si va en dirección de algo que desea el único cambio al que tenemos es el cambio que puede dejarnos peor de lo que estábamos y esto nos lleva al

segundo concepto clave del establecimiento de metas es lo que llamamos el área de excelencia y el concepto del área de excelencia es muy simple lo que dice es que todo el mundo tiene talentos que rotan alrededor del promedio estos son talentos promedio somos mejores cocinando peores en matemáticas mejores para comunicarnos peores para vender mejores para hablar peores en historia etcétera todos tenemos talentos pero también dice que todos nosotros tenemos talentos en alguna parte que están dentro de un rango excepcional que cada ser humano tiene un área de excelencia en la que es en extremo capaz y puede encontrarla esa sola persona ya habíamos hablado de esto tiene genio en ciertas áreas y uno de los más grandes trabajos de la vida adulta es encontrar su área de excelencia y llevar todo su corazón y su alma en su área de excelencia y volverse muy bueno en esa área donde tenga cualidades y habilidades únicas por ejemplo tres claves para su área de excelencia tres claves críticas la número uno es atención atención las cosas que mantienen su atención son un muy buen indicador de dónde puede estar su área de excelencia sobre que le gusta leer sobre que le gusta hablar que le gusta pensar que le gusta estudiar de que le gusta aprender más y otra cosa e interés en que está interesado que lo ha extasiado ha sido fascinante para ustedes toda su vida a veces nos programamos en forma interna para estar interesados y para tratar de lograr las cosas que son mejores para nosotros y finalmente absorción en que podría absorberse totalmente que absorbe completamente su atención cuando está trabajando en ello está pensando en ello está leyendo sobre ello que absorbe por completo su atención atención interés y absorción las tres claves para encontrar su área de excelencia y una de las áreas más importantes de responsabilidad en la vida es buscar nuestra área de excelencia y hasta que lo haga y se comprometa con ello podrá lograr su máximo potencial todo el mundo tiene un área de excelencia y la siguiente clave la número tres el área de excelencia es la número dos la siguiente clave es lo que se llama acres de diamantes y la teoría de los acres de diamantes viene de la historia de un viejo granjero que pasó su vida buscando diamantes en áfrica vendió su granja empacó todo se fue a buscar diamantes y se quedó sin dinero y al fin murió pobre y sin nadie a su lado y mientras allá en su granja el nuevo dueño descubrió uno de los diamantes más grandes de la historia la filosofía de los sangres de diamantes dice que bajo sus propios pies ahora mismo en casi todos los casos está todo lo que está buscando ahora ha contenido dentro de su propio talento su propia habilidad su propia experiencia sabiduría conocimiento su industria su familia sus contactos que en alguna parte ahora bajo sus propios pies está la oportunidad que ha estado buscando no tiene por qué atravesar el mundo no tiene por qué de mudarse a otra ciudad no tiene por qué cambiar todo lo que tiene que hacer es trabajar sus propios acres de diamantes pero lo interesante es que los diamantes no parecen diamantes como verdaderos diamantes los diamantes u oportunidades siempre vienen disfrazados como trabajo duro la razón por la que las personas siempre están buscando en alguna otra parte es porque no reconocen que las grandes oportunidades siempre vienen disfrazadas como trabajo duro y se necesita una tremenda cantidad de esfuerzo para desarrollarlas y realizarlas así que busquen debajo de sus propios pies para encontrar sus ángeles de diamantes miré hacia sus propios para encontrar su área de excelencia esto es sumamente importante y el cuarto punto es la importancia del equilibrio en la vida para poder tener éxito real deberá tener metas equilibradas no sólo puede tener metas que sólo sean dinero no puede tener metas que solo vayan en una dirección debe tener un equilibrio en sus metas y aquí tenemos tres áreas la número uno es necesitan metas personales y familiares sus metas personales y familiares son las metas que más que cualquier otra cosa determinan la calidad de su vida emocional determinan cómo se siente sobre sí mismo y su vida sus metas personales y familiares necesita entre 3 y 5 estas son las razones del porqué son los porqués de su vida es por lo que está vivo en primer lugar por lo que hay que lograr una vida que sea significativa importante y que pueda disfrutar y que nunca debe sacrificar por nada más el segundo juego de metas son las metas de negocios y de carrera sus metas de negocios y de carrera son la forma

en que usted gana en donde como la forma en que cumple su potencial como miembro productivo de la sociedad son la forma en que usted hace una contribución estas son el que pero no olvide que no son tan importantes como él porque la tendencia natural si no tenemos cuidado es que nos vemos tan atrapados en el que las metas de negocio y de carrera que olvidamos las personales y familiares por las que comenzamos en primer lugar y se necesitan de tres a cinco metas en el área de negocios y de carrera y el número tres es la meta del auto mejoramiento las metas de auto mejoramiento significan que debe considerarse a sí mismo como un proyecto de hágaselo a sí mismo o sea que se ve a sí mismo como una persona que tiene una capacidad infinita pero debe ser desarrollada necesita de tres a cinco metas de auto mejoramiento sus metas de auto mejoramiento son lo que llamamos los medios los auto mejoramientos son los medios de conseguir el que qué es lo que necesita con el fin de lograr el porqué un punto más s este es el punto número cinco es la necesidad de un propósito definido importante un propósito definido importante es la meta número uno en la vida en todos los estudios que hemos visto en cada estudio que he examinado en su desempeño pico el alto logro pronto vuelve a esta ecuación muy simple este factor muy simple es que su vida solo comienza a ser grande cuando usted se fija un propósito definido importante una meta una misión una meta que sea más grande que cualquier otra meta sencilla en su vida esto no quiere decir que no pueda tener varias metas puede tener hasta 10 o 15 metas pendientes puede tener hasta 200 si quiere pero debe tener una si alguien tuviera que despertarlo a medianoche y los acudiera y le dijera cuál es tu principal propósito definido usted debería poder abrir los ojos y decirlo rápidamente su principal propósito definido debe ser medibles en otras palabras no puede tener un propósito principal definido para ser feliz una vez una mujer acudió a mí y me dijo que su principal propósito era la paz mundial y yo le dije bueno para que su principal propósito definido tenga un significado para usted para que le dé propósito y dirección a su vida debe estar bajo su control debe ser medibles debe ser específico debe ser tangible debe ser algo que pueda hacer tener o ser debe ser algo que cuando lo haya logrado pueda mirarlo y decir aquí está lo he logrado no puede ser algo nebuloso porque el establecer una meta grande amplia sin límites es una forma de engañarnos a nosotros mismos y no establecer ninguna ahora respecto a su principal propósito definido y a sus otras metas dos puntos pueden tener metas tangibles y metas intangibles o sea que puede tener metas cualitativas que tendrán que ver con la calidad de su vida o metas tangibles que tengan que ver con su ingreso o baja de peso auto más grande casa más grande etcétera y necesita un equilibrio de esos y finalmente necesita metas a corto y a largo plazo sus metas a corto plazo idealmente necesitan 90 días para una motivación máxima a largo plazo deberán ser entre 2 y 3 años para una motivación máxima y su propósito definido mayor o su meta mayor debe llevarse de 2 a 3 años divididos estos años en períodos de varios meses dicho esto les voy a dar un breve ejercicio para el establecimiento de metas voy a hacerles siete preguntas rápidas voy a darles 30 a 60 segundos para responder a estas preguntas y lo que quiero que hagan es que escriban lo más rápido que puedan las primeras cosas que les vengan a la mente y la primera pregunta es esta están listos a que en un lápiz y una hoja de papel lápiz y hoja de papel ejercicio de establecimiento de metas aquí esta pregunta número uno es cuáles son sus cinco valores básicos en la vida que cinco cosas valoran más en la vida pregunta número 1 tiene 60 segundos para responder esta pregunta a partir de ahora qué cosas valora más en la vida su casa su auto su familia su ingreso su trabajo su carrera su desarrollo espiritual su salud su auto estéreos sus nuevos cascos su inteligencia de su crecimiento intelectual cuáles son las cinco cosas que más valora en la vida treinta segundos escriba las primeras cinco cosas que vengan a su mente y cuando haya escrito la respuesta a esta pregunta las cinco cosas que le llegan a la mente organice los en orden de prioridad cuál es el primero cuál sería el número uno si tuviera que desechar los otros cuatro cuál sería el número dos y tuviera que desechar los otros tres cuál sería el número tres y así sucesivamente organice los en orden de prioridad del número uno al cinco

muy bien 5 segundos 4 3 2 1 la pregunta 2 es escriba sus tres metas más importantes en la vida ahora tiene 30 segundos escriba sus tres metas más importantes en la vida ahora contando 25 segundos más escriba las tres primeras metas que le vengan a la mente si no puede pensar en nada más se escriba dinero dinero dinero pero escriba las tres primeras metas que le lleguen a la mente rápido bien diez segundos es una pregunta fácil 5 432 1 la pregunta 3 tiene un minuto quedaría como pasaría el tiempo si hoy descubriera que sólo le quedan 6 meses de vida como pasaría los últimos seis meses de su vida escriba lo todo lo que haría en esos últimos seis meses empiece el conteo escriba lo como si todo lo que pusiera en esta lista lo pudiera hacer esos últimos seis meses pero si no lo escribiera no podría hacerlo como pasaría ese tiempo con quién pasaría ese tiempo a dónde iría que haría que quería terminar que querría comenzar a quién querría ver qué telefonemas haría que cuenta se incrementaría en sus tarjetas de crédito en otras palabras qué haría si le quedarán seis meses de vida [Música] muy bien diez segundos escriba todo lo que pueda pensar recuerde si está escrito en esta hoja frente a usted puede hacerlo si olvidé escribirlo no podrá hacerlo 5 segundos 4 3 2 1 otra pregunta qué haría en que cambiaría su vida si ganará un millón de dólares en la lotería mañana si se convirtiera en un millonario al instante qué haría en forma diferente de lo que está haciendo ahora si se volviera un millonario instantáneo que haría de diferente tiene un minuto para escribir todo lo que escriba podrá hacerlo con ese millón de dólares si no lo escribe no podrá gastarlo no le darán ese millón de dólares es muy interesante que cuando a la mayoría de las personas se les pregunta esto la cantidad promedio que pueden gastar es de 250 mil dólares no pueden llegar a pensar en millones que haría en forma diferente buena pregunta continuaría trabajando en donde estás y ganar un millón de dólares si la respuesta es no significa que está en el trabajo equivocado para usted y está desperdiciando su vida se quedaría con la relación que tiene ahora seguiría pasando el tiempo como lo pasa que haría si ganará un millón de dólares muy bien le quedan 5 segundos escriba todo lo que pueda pensar una vez tuve a un granjero en uno de mis cursos dijo que seguiría en la granja hasta que perdiera todos el fin número 5 solo un granjero pensaría así la siguiente pregunta es qué es lo que siempre ha querido hacer pero ha tenido miedo de intentar tiene 30 segundos que es lo que siempre ha querido hacer pero ha tenido miedo de intentar treinta segundos escriba lo primero que llegue a su mente postularse para un cargo público dar una charla profesional comenzar una nueva relación comenzar su propio negocio la mitad de la población quisiera comenzar su propio negocio lo sabía más de la mitad de la población pero no lo hacen porque temen al fracaso o rechazo o algo más le quedan diez segundos que es lo que siempre he querido hacer pero tiene miedo de intentar es una pregunta muy reveladora escriba lo que le venga a la mente bien la pregunta número 6 qué tipo de actividades en la vida le dan la más grande sensación de importancia qué tipo de actividades le dan el mayor sentimiento de placer autoestima felicidad gozo o libertad que le gusta realmente hacer mire hacia atrás en su vida y pregúntese a sí mismo cuando ha sido más feliz 30 segundos le quedan con esta pregunta cuando ha sido más feliz en la vida cuando se ha sentido más completo cuando se ha sentido mejor consigo mismo cuando ha tenido más cantidad de paz y satisfacción personal en qué tipo de circunstancias que estaba haciendo en aquel entonces con quién lo estaba haciendo a dónde iba cuáles eran sus metas cuáles las circunstancias etcétera una pregunta muy muy importante bien en 5 segundos más y esta es la cuestión clave para determinar su principal propósito definido es esta imagina que le pudiera dar una píldora que fuera una píldora mágica y que si se la tomará pudiera lograr lo que fuera en el mundo y la pregunta simplemente es esta qué gran cosa se atrevería a soñar si supiera que no podía fallar que gran cosa se atrevería a soñar si supiera que no podía fallar bien 45 segundos qué gran cosa que me está se atrevería a soñar si supieras sin asomo de dudas que no podía fallar se le garantiza éxito absoluto que sería [Música] 5 segundos ahora casi en cada caso por cierto las respuestas a estas preguntas brincaran a sus labios algunas personas han podido pasar por todo este ejercicio y no han podido responder una

sola pregunta y no hay nada de malo en ello todo el propósito de este ejercicio es ayudar a comenzar a cristalizar sus metas y en especial sus principales propósitos definidos veamos estas metas estas cinco preguntas y les sugiero que tome usted este ejercicio cada mes hasta que tenga respuesta inmediata a cada una de estas preguntas y comiencen a mejorar y a cristalizarse cinco valores básicos en la vida dijimos que la autoestima es la clave para el desempeño pico pues la autoestima sólo llega cuando sus metas y sus valores encajan como un guante en la mano los hombres y mujeres de más éxito en nuestra sociedad son personas que saben lo que quieren que saben cuáles son sus valores organizan su tiempo para que sea consistente con sus valores verá que la mayor parte del estrés la mayor parte de la infelicidad la irritabilidad los problemas de salud los desgastes vienen de vivir una vida que no va de acuerdo con sus valores básicos así que siempre pregúntese a sí mismo cuáles son mis valores en que creo y asegúrese de que su vida exterior vaya de acuerdo con su vida interior es la clave para el desempeño pico la clave para la autoestima la clave de la felicidad número 2 cuáles son sus tres metas más importantes en la vida cuando le den sólo 30 segundos para responder la pregunta las tres metas que el subconsciente lleva a su mente casi invariablemente serán las preocupaciones o metas que tiene usted ahora es una pregunta muy reveladora y puede dársela a sí mismo y dársela a otras personas qué haría si le quedarán seis meses de vida si sólo tiene seis meses de vida lo refiere a sus valores básicos le dice lo que realmente valora en la vida y la pregunta importante es esta que tanto de su vida actual es consistente con lo que haría si solo le restarán seis meses de vida pasaría más tiempo con su familia de ser así está pasando más tiempo con su familia ahora recuerde nunca se sabe cuando sólo le quedan seis meses de vida qué haría si se volviera millonario instantáneo una pregunta perfecta simplemente le pregunta lo que haría si tuviera el tiempo y el dinero del mundo que haría si no tuviera temor al fracaso ni al rechazo qué haría si fuera libre para escoger si tuviera completa libertad de elección el hecho es que cualquier cosa que escriba como respuesta a la pregunta número cuatro puede lograrlo no necesito un millón de dólares sólo necesita establecer una meta hacer un plan y comenzar a trabajar tal vez no lo consigue tan rápido como si fuera millonario pero seguro que lo conseguirá el hacer la pregunta simplemente le libera la mente pregunta número cinco que tiene miedo de intentar eso puede decirle cuál es la creencia auto limitante o bloqueo que lo que tiene de lograr absolutamente todo su potencial pregunta número seis que le da el mayor sentimiento de importancia esto simplemente le pregunta que le da una sensación de autoestima y lo llevará sin errar a su área de excelencia porque siempre podrá convertirse excelente en lo que hace si tiene un enorme sentimiento de importancia y la pregunta número 7 qué gran cosa se atrevería a soñar si supiera que no puede fallar solo déjeme decirle esto al terminar que lo que haya escrito como respuesta a esta pregunta lo que haya escrito como respuesta a la gran cosa que usted se atrevería a soñar si supiera que no podía fallar puede serlo tenerlo o hacerlo la única pregunta es con qué intensidad lo desea y si está dispuesto a pagar el precio porque si lo desea con intensidad y está dispuesto a pagar el precio para conseguirlo puede lograr cualquier cosa en esa lista y a veces mucho más rápidamente de lo que pueda imaginar la pregunta es con qué intensidad lo desea la calidad de la vida de una persona está en proporción directa a su compromiso con la excelencia sin importar el campo que se haya escogido para su logro lombardi

Modulo 16 DOCE PASOS HACIA LA CONSECUSION DE LAS METAS

12 pasos hacia el logro de metas uno de los hombres más sabios que haya conocido me dio un secreto del éxito hace algunos años que me impresionó mucho y simplemente fue este una de las cosas más importantes que descubrió en 50 años en la investigación fue la necesidad de usar métodos probados de éxito dijo tu vida es demasiado corta para tratar de reinventar la rueda o aprenderlo todo por ti mismo así que lo más sabio que puedes hacer se llama imaginación

creativa que es salir y encontrar lo que otras personas han hecho que funcione y hacer lo que ellos hacen hasta que lo consigas hasta el punto en que realmente lo sepas bien y después mejorar en ello lo que quiero enseñarles en esta sesión es un método de éxito comprobado es un método de 12 pasos hacia el establecimiento y logro de metas que he enseñado a más de 1000 personas he tenido muchos hombres y mujeres que han vuelto a mí a decirme que han logrado más en un mes con este programa de lo que habían logrado en un año sin él he tenido personas que han logrado más en dos o tres años de lo que habían logrado en 10 ó 20 años usando esta simple metodología es un método comprobado de éxito les pido que lo analicen les pido que lo usen que lo incorporen a su vida que lo usen como un proceso automático y que cuando comiencen a pensar en su dirección su significado su propósito a dónde quieren ir se sienten a trabajar y lo hagan a través de estos 12 pasos hasta que se vuelva automático no olviden la habilidad necesaria para establecer metas y hacer planes para su logro es la habilidad maestra del éxito que solo puede aprenderse con la práctica y la repetición una y otra y otra vez ahora vayamos al pizarrón y hablemos de estos 12 pasos paso número 1 punto de inicio de todo éxito y por cierto déjenme regresar por un segundo hablamos hace un momento de la importancia del principal propósito definido su principal propósito definido su meta principal la meta número uno en su vida y muchas personas vienen conmigo y me escriben y me telefonía me dicen cómo escojo mi principal propósito definido y la única solución que puedo darles es hagan el ejercicio de establecimiento de metas de siete pasos que hicimos la sesión anterior y también si no pueden encontrarlo entonces que su principal propósito definido sea encontrar su principal propósito definido busquen su principal propósito definido sé que puede ser que deberá ser que tendría que ser que podría ser y sigan pensando en esto una y otra vez buscan información miren descubran y encontrarán que con la inexorabilidad de la ley de la naturaleza su principal propósito definido les llegará y será tan claro tan obvio tan recto y se presentará exactamente en el momento adecuado discutiremos eso cuando hablemos de la mente super consciente más adelante pero por ahora si no tienen un principal propósito definido hagan de encontrar su principal propósito definido su meta y cuando lo encuentren recorran este ejercicio como recorrerían la información en una computadora para conseguir una respuesta paso número 1 en el establecimiento de metas es deseo y entre más intenso es el deseo entre más abrasador sea el deseo entre más quieran algo más probablemente será que lo logren realmente se ha dicho una y otra vez que el deseo ardiente es el punto de inicio de todos los grandes logros porque es eso tan importante pues el deseo ardiente es el deseo que lo conduce hacia adelante y lo hace superar las dificultades las decepciones los temporales los obstáculos porque si su meta es merecedora de usted va a caer de cara una y otra y otra vez va a cometer errores va a costarle dinero va a costarle tiempo va a costarle ansiedad la verdad si no está en la cama y se queda mirando al techo con el corazón latiendo le fuertemente cuando menos tres noches a la semana tal vez no está intentándolo lo suficiente así que el deseo ardiente es el punto inicial de todos los grandes logros ahora el deseo ardiente siempre es personal siempre es personal lo que significa que cuando se trata de establecimiento de metas sea cual sea la meta debe ser su meta no puede querer una meta por alguien más y alguien más no puede querer una meta para usted cuando hablamos de deseo debe ser personal alguien dice quiero obtener un aumento en mi trabajo ese es mi meta eso es establecer una meta a nuestro jefe un joven me dijo una vez quiero casarme con esta chica en particular eso es establecer la meta para la chica sólo usted puede establecer metas para sí mismo pero esté bien seguro de que las metas que establezcas sean su y que las metas que establezcas sean las que lo motivan y no metas que alguien más quiera para usted o metas que usted cree que debería hacer o tendría que hacer o que sería bueno que las hiciera piense en sí mismo y sea perfectamente honesto sea perfectamente honesto pregúntese a sí mismo qué es lo que usted quiere algo muy interesante se necesita mucho valor para hacer perfectamente honesto y egoísta en el establecimiento de metas pero si no es perfectamente

honesto en este punto en preguntarse lo que realmente quiere usted lo que en el fondo de su corazón realmente desea hacer de enero hacer si no es honesto en esta fase todo el demás proceso se hace pedazos si es honesto en este punto es como lanzar un cohete de allí puede ir hasta donde usted quiera el paso número 2 es creer recuerda lo que dijimos antes que su mundo externo siempre será una representación de su mundo interno y que su mundo interno está formado de sus creencias sus convicciones por decirlo así otra palabra es fe es en lo que creo en lo que tiene fe en el fondo de usted hay una una plática muy buena del reverendo hay donde habla sobre la fascinación y dice que aquello por lo que uno está fascinado se vuelve realidad porque es calado hacia ello y eso es jalado hacia uno en lo que cree en lo que tiene fe lo que le interesa lo que lo motiva lo que lo fascina eso es crítico y otra palabra de es convicción debe pensar que es posible para usted que logre esa meta debe creer que es posible que usted la logre por esa razón es muy importante que haga creíble su meta muchos cuando aprenden estas nuevas ideas sobre establecimiento de metas cometen errores dicen wow voy a salir y voy a ganar un millón de dólares en un año y el hecho real es que un millón de dólares sea lo que sea que estén ganando ahora llegar a un millón de dólares en la mayoría de los casos está tan lejos que su mente consciente lo rechaza por ilógico no aceptable imposible y si su mente consciente lo rechaza nunca llega a la mente subconsciente no olviden su mente subconsciente sólo puede aceptar como una orden algo en lo que usted totalmente cree en la mente consciente así que haga lo creíble y fácil de lograr es mejor establecer una meta más pequeña al principio y lograr eso y después una meta mayor y lograrla y después una mayor y lograrla por ejemplo dos cosas si quiere bajar de peso no diga voy a bajar diez o veinte kilos trabaje tres kilos en diez de tres kilos y puede bajar puede pensar en tres kilos si quiere aumentar sus ingresos aumenten sus ingresos un 50 por ciento aumente sus ingresos un 50 por ciento si está ganando 10.000 anuales diga mi meta es ganar 15 mil dólares anuales ganaré 15 mil dólares anuales puede lograr pensar en un 50 por ciento es menos del 4 por ciento cada mes puede pensar en tres kilos y al comenzar a mejorar sus ingresos o comenzar a bajar de peso entonces ajuste la meta y agregue tres kilos más añado un 50% más etcétera pero haga que sus metas sean posibles según un trabajo en la universidad de harvard sus metas deben tener una probabilidad de 50 por 50 de éxito una probabilidad de 50 por 50 y cada meta debe estar dirigida a lo que se llama a su siguiente paso su siguiente paso lógico en la vía de logro así que si quiere correr en un maratón y nunca antes ha corrido primero corra un kilómetro y corre a los sin dolor y después corra dos kilómetros y después tres pero a partir de cero a correr en el maratón se ha visto que es un ejercicio de auto vencimiento de hecho lo lastimara más de lo que lo motivará recuerde para que una meta desencadene su capacidad motivacional toda la que tiene debe poder creer que es posible lograrla así que es mejor comenzar bajo comenzar con poco y aumentar el nivel que comenzarlo tan alto que lo venza usted es el número tres es escriba lo esto es muy importante porque la mayoría de las personas no escriben sus metas sólo un 3% tiene metas escritas aunque parezca mentira solo un 3% tiene metas escritas y me atrevo a decir que tal vez usted tampoco tenga metas escritas si las tiene tal vez no las tenga escritas en detalle así que escriba sus metas y no olvide las razones por las que las personas no escriben sus metas una de las razones por las que no lo hacen es que cuando se escribe una meta se concretiza de pronto su subconsciente se despierta y dice ja hablas en serio cuando no la escribe está evitando el compromiso inconscientemente la razón por la que las personas no escriben sus metas es porque temen al fracaso la razón por la que no escriben sus metas es porque no quieren comprometerse si no las escribe nadie puede decirles que no las lograron si no las escriben entonces realmente no están comprometidos con nada mantiene sus opciones abiertas y seguirán fracasando y sin lograr lo que quieren en la vida todas las personas de éxito tienen metas por escrito y si quiere tener éxito realmente no tiene alternativa así que escriba sus metas haga las concretas haga compromisos un compromiso del 100% para el logro de sus metas harán más para llevarlo hacia su meta de lo

que pueda imaginar ahora cuando la escriba hágalo en forma no en cierta no diga quiero ser feliz o quiero ser rico sea claro sea específico si quiere ganar una cierta cantidad de dinero especifique muy bien la suma después de descontar los impuestos si quiere comenzar un negocio que sea un negocio de mucho provecho si quiere empezar una relación que sea una relación muy feliz pero sea claro específico y use palabras medidas o lenguaje vívido porque entre más vivido el lenguaje más rápidamente lo aceptará el subconsciente las palabras emocionales como cálido o excitante poderoso amoroso feliz dinámico son el tipo de palabras que llevan la meta a la mente subconsciente es absolutamente esencial que sea una meta por escrito esa es por cierto la diferencia que hay entre los ganadores y perdedores porque los perdedores siempre tienen una razón para no escribir sus metas el número cuatro es agassi esta pregunta crítica porque lo quiere porque lo quiere esta es una de las preguntas más importantes porque responderá a tres cosas la primera estará seguro de que su meta y no la de alguien más la segunda intensificar a su deseo porque entre más razones tenga a esto se le llama a sus razones o porque es sus razones del por qué en la mayoría de los casos son más importantes que la meta misma las metas pueden cambiar las razones de por qué permanecen iguales lo desea porque lo hará más feliz saludable más popular lo desea porque llenará sus necesidades más profundas le dará un sentido de significado y propósito a su vida porque lo desea entre más razones tenga usted para desear algo y si hace una lista de ellas lista de razones entre más razones tenga más deseo tendrá porque las razones son el combustible en la hoguera del logro las razones son el combustible en la hoguera del logro entre más razones tenga para lograr algo más probable será que lo logre por ejemplo si dice bueno quisiera ganar 50 mil dólares anuales o 30 mil o 100 mil importa una persona le dice porque usted responde pues quiero ganar esa cantidad nada más contestar eso indica que no tiene poder motivante pero si dice para comprar un auto ocuparme de mi familia llevar a mi esposo o esposa de viaje y comprarle cosas a mis hijos para poder cambiar mi guardarropa comprar otra casa comprar un auto diferente entre más cosas menciones más factible será que vaya a lograrlas porque cuando enlista sus razones intensifica su creencia su fe y su convicción de que es posible el paso número 5 en el establecimiento de metas es analizar su posición analizar su punto de partida y esto es importante porque al analizar su punto de partida sabrá cuál es su próximo paso qué quiere decir analizar su punto de partida pues déjenme darles un par de ejemplos al analizar su punto de partida deben preguntarse a sí mismos cuáles son sus fuerzas cuáles son sus fuerzas básicas y cuáles son sus debilidades básicas qué es lo que necesitan aprender en qué necesita mejorar antes de lograr cualquier gran meta se necesitan grandes esfuerzos antes de lograr algún cambio importante en su vida deberá llevar a cabo cambios importantes en usted antes de lograr cualquier cosa extraordinaria deberá hacer muchas cosas ordinarias así que deberá hacerse esta pregunta si quiero bajar de peso que es lo primero por hacer psc si quiere aumentar sus ingresos lo primero que debe hacer es saber cuánto ganó el año pasado cuánto está ganando ahora y después si quiere aumentar sus ingresos si está en el negocio de las ventas entonces dirá cuántas visitas debo hacer diariamente cuántos cierres estoy haciendo cuál es mi volumen promedio de ventas cuál es mi venta promedio cuántos de estos tengo que tener en cuánto debo incrementar lo etcétera si quiere formar un negocio más grande analice su punto de partida y diga dónde estoy en el mercado cómo me encuentro con respecto a recursos de capital cómo me encuentro con respecto a mano de obra cómo me encuentro con respecto desde mercado y crédito y siéntese y haga un análisis muy muy claro exactamente como un comandante del ejército haría un análisis estratégico de su posición antes de lanzarse a una importante batalla un error que algunos cometen en el establecimiento de metas es que se lanzan sin pensar cuál es el mejor camino de su lanzamiento y cuando se encuentran con problemas por decirlo así o cuando se van de espaldas no tienen una base debajo de ellos y esos son los seis puntos iniciales determine qué es lo que desea perdón los cinco puntos iniciales determina qué es lo que desea piense que puede lograrlo escriba lo determine las razones de por

qué y analice su punto inicial y número seis establezca un límite establezca un límite una meta sin límite realmente no es una meta una meta sin límite es un ejercicio en auto desilusión esté muy alerta de eso establezca un límite en su meta total y después establezca mini límites no muchos pero mini y si tiene una meta a un año entonces establezca 12 metas de un mes escriba dos metas de seis meses cuatro metas de tres meses 12 metas de un mes y después cuatro metas de una semana establezca mini límites y un horario de recompensas este es uno de los descubrimientos más importantes en psicología establecer un horario de recompensas es que si usted se da una pequeña recompensa a sí mismo y hemos visto que muchos muchos de los hombres y mujeres de más éxito que hemos estudiado tienen pequeños juegos con ellos mismos y no es nada más que cada tres telefonemas se obsequian una gelatina o cada dos citas que cumplen se dan una taza de café o descansa en un momento realmente no importa lo que sea pero establezca un sistema de recompensas para que cada vez que logre un mini límite o una mini meta en el camino hacia su meta mayor se vea a sí mismo una recompensa y descubrirá que las personas que no han podido motivarse a sí mismas en años si tienen pequeñas recompensas una tras otra es que no basta con tener una gran recompensa al final del camino como seres humanos somos casi como niños debemos tener muchas recompensas pequeñas en el camino muchas gelatinas para llegar al pastel de cumpleaños o la fiesta de cumpleaños así que establezca un horario de recompensas puede ser comprar una nueva prenda de ropa emprender un viaje puede ser salir a cenar puede ser cualquier cosa que desee puede tener pequeñas recompensas por pequeños logros recompensas medianas por logros medianos grandes compensado por grandes logros y asegúrese de que por eso está ahí porque intensifica el deseo mantiene su emoción y entusiasmo e inconscientemente refuerza su ego y lo lleva hacia adelante para el próximo acto el paso número 7 y aquí es donde llegamos al paso de planeación el paso número 7 es este identifique los obstáculos que tendrá que superar identifique el obstáculo una de las cosas que sabemos es que los obstáculos significan éxito el éxito significa obstáculos que no hay éxito sin obstáculos realmente los obstáculos sirven para instruir y no para obstruir instruir contra obstruir no olviden esto cada obstáculo o dificultad que encuentren en su camino hacia su meta ha venido para instruirlo de algún modo asi que identifique los obstáculos que tendrá que sobrepasar en el camino a su meta algo que detiene a muchos para lograr sus metas es que ven que hay un enorme número de obstáculos que tienen que superar es como los colonizadores que llegaron por las praderas hace 100 años cuando vieron estas enormes montañas rocosas dijeron cómo vamos a poder atravesar esa enorme masa de montañas hasta que algunos de los exploradores descubrieron que había valles que podían rodear para llegar al otro lado de las montañas todo lo que necesitaban era un valle en cada juego de montañas para poder llegar al otro lado así que identifique sus obstáculos y después haga una lista de ellos pregúntese a sí mismo cuáles son todas las cosas que lo están deteniendo para lograr su meta ahora porque no está ahora con esa meta si no hay ningún obstáculo entonces no es una meta solo es una actividad así que que hay entre usted y su obstáculo y otra cosa agradezca a los obstáculos porque son los obstáculos los que le aseguran que hay éxito en el otro extremo donde no hay obstáculos donde no hay dificultades donde no hay retos que enfrentar no hay tampoco posibilidad de éxito entonces establezca prioridades en sus obstáculos en otras palabras míralos y diga de entre todas las cosas que están entre mi meta y yo cuál es la número uno cuál es el obstáculo número uno imagina que este es usted que espero que pueda ver que este es usted y esta es su meta pues en el camino hacia su meta hay una vía y la viera da giros y vueltas y camino hacia esa meta y unos cuantos obstáculos y hay caídas y hay caminos accidentados etcétera pero en algún lugar hacia esta meta también en el camino está lo que llamamos la roca y la roca es su principal obstáculo la roca es lo más importante que lo detiene de lograr su meta en la calidad y cantidad que usted desea una de las cosas más importantes que pueden hacer es preguntarse a sí mismo cuál es su roca cuál es su principal peñasco cuál es la mayor obstrucción

que lo detiene para llegar de aquí a allá el identificar la roca es una de las marcas del pensador estratégico y el identificar la roca es una de las cosas clave por hacer porque porque si se deshace de los demás pequeños obstáculos camino hacia su meta la roca aún de estar allí y aún así no va a poder llegar a su meta si no tiene mucho cuidado y no establece prioridades en sus obstáculos tenderá a trabajar en muchas cosas irrelevantes y dejará la roca incólume sin embargo la persona inteligente se basa la roca la persona inteligente dice este es el obstáculo principal y se pone a trabajar sobre la roca y trabaja de día y de noche trabaja el tiempo necesario hay una bella expresión que dice pululan a su alrededor cuando tenga un problema importante un obstáculo importante una dificultad importante que está en su camino pulule a su alrededor concentre todo su esfuerzo y su atención trabaje en ello día y noche semana tras semana hasta que lo venza porque al deshacerse de ese obstáculo podrá llegar más adelante hacia su meta que si se deshace de otros pequeños obstáculos juntos así que en términos de su principal propósito definido cuál es su roca cuál es su obstáculo principal que lo detiene diga hacia adelante podría ser interno podría ser falta de confianza en sí mismo podría ser dudas sobre sí mismo podría ser temor a perder podrían ser muchas cosas eso es normal o podría ser externo falta de dinero o falta de información o conocimiento falta de apoyo de otras personas podría ser salud o una gran variedad de cosas pero sea lo que sea si está determinado a lograr su meta averigüe lo que es trabaje y acabe con ello ahora 8 es identifique el conocimiento que va a necesitar identifique el conocimiento que va a necesitar pero vivimos en una sociedad basada en los conocimientos no existe duda de ello sea lo que sea lo que desee para lograrlo va a necesitar más conocimientos de los que tiene ahora la regla básica en la vida es que en mayor o menor grado ha ido tan lejos como puede ir en la vida en este momento con lo que sabe es por lo que he enfatizado tanto la necesidad de un continuo auto desarrollo lectura aprendizaje el tener nueva información porque necesita más conocimiento hay dos formas en que puede conseguirlo puede salir a buscar conocimientos originales que son leer investigar buscar usted mismo o puede obtener conocimiento de otras personas pero en cualquier caso identifica el conocimiento que requiere que necesita saber por ejemplo si quiere tener éxito en los negocios una de las cosas que necesita saber es mercadeo y ventas si quiere tener éxito en su propio negocio la habilidad crítica en el éxito de las empresas es saber vender la habilidad crítica en el éxito ejecutivo es la habilidad para vender sus ideas a otros y persuadir a los demás así que tal vez lo que necesita el conocimiento que necesite sea la habilidad de persuasión o podría ser que el conocimiento que necesite tenga que ver con las leyes tenga que ver con la contabilidad la tecnología el punto 2 es establezca prioridades en su conocimiento cuando establece prioridades y determina cuál es el punto número uno del conocimiento que necesita cuál es el punto número uno del conocimiento que más que nada puede evitar que logre su meta si se concentra en el punto número uno de ese conocimiento es como la roca en términos de obstáculos el punto número uno del conocimiento una vez adquirido lo llevará como una catapulta hacia su meta mientras que si logra un gran número de otros conocimientos no les servirá de nada y finalmente esta es la última parte con respecto al conocimiento es pregunté su camino hacia el éxito pregunté su camino hacia el éxito este es uno de los mejores consejos que ha dado un gran consejero del éxito es pregunte pregunte pregunte lo que dijo y lo que todas las personas que han estudiado esto han dicho es que esta palabra pregunte prg únete es la clave para el éxito en su vida pregunta a las personas que tienen el conocimiento si lo necesita contraté abogados contraté consultores contraté especialistas contraté contadores pregunté su camino hacia el éxito busque a otras personas que estén en su campo busque personas que tienen éxito que tengan experiencia y vaya y pregúnteles porque las personas no preguntan una razón muy simple y la mayoría teme el rechazo pero la clave para llegar a lo que quiere de la vida es primero que nada tendrá que aprender solo o segundo preguntar a otras personas y lo más sorprendente es que si pregunta a otras personas le dirán si le pregunta a las personas de éxito lo que hicieron bien se lo dirán si le

pide a las personas de éxito su consejo se lo darán yo estudié la vida de un millonario que se hizo solo y dijo que una clave hacia el éxito en los negocios es ser un pensador negativo y yo pensé que eso estaba mal porque yo les enseño que sean pensadores positivos y al seguir leyendo lo que decía era eso quiero decir que una vez que han expresado una gran idea llévense la a los expertos que puedan deshacer la en mil pedazos que puedan mostrarle huecos debilidades fallas y si no pueden rellenar los huecos las debilidades y fallas tal vez significa que su idea no es bastante buena pero si no está dispuesto a someter su idea al escrutinio de las personas críticas cuya labor es encontrar las fallas en algo entonces esa idea tal vez no sea lo bastante buena así que buscar gente negativa el pedir su opinión a las personas es preguntar su camino hacia el éxito no olviden para poder tener éxito necesita conocimientos necesita más conocimientos de los que tiene no tiene mucho tiempo debe conseguir esos conocimientos más rápido y lo más barato posible si es necesario compra el conocimiento que necesita no sea tacaño al tratarse de conocimiento paso número 9 en el establecimiento de metas es identifique y pregúntese quién es su cliente quién es su cliente significa que deberá identificar a las personas a los grupos y organizaciones cuya cooperación necesita para poder tener éxito quiénes son las personas quienes los grupos y las organizaciones en la vida tenemos una ecuación muy simple es que todo el mundo se gana la vida satisfaciendo o sirviendo a alguien que usted y yo tenemos un cliente y que nos movemos hacia adelante en la vida hasta el grado en que satisfacemos a nuestro cliente así que todos estamos en el negocio de satisfacción al cliente si trabaja para una compañía su cliente puede ser su jefe si es un vendedor su cliente puede ser su jefe por dentro y la persona que le compra su producto o servicio por fuera si es una enfermera su cliente es la enfermera en jefe quién quiere que usted sea siempre hay alguien en su medio si es una persona de negocios y quiere extenderse uno de sus clientes de su banco otro de sus clientes es su personal sus empleados otro cliente puede ser su familia pero siempre habrá personas con quienes tenga que trabajar para lograr sus metas ahora porque las personas deben trabajar con usted para poder ayudarle a lograr sus metas sólo existe una forma y es lo que llamamos la ley de compensación la ley de compensación que viene del maravilloso ensayo de resguardo de emerson llamado compensación simplemente dice que para cualquier fuerza en la vida existe una fuerza opuesta igual la llamamos la ley de sembrar y cosechar pero dice esto dice que siempre estamos compensados en igual medida por lo que hacemos la verdad dice que siempre estamos compensados más de lo que merecemos así que si siembras bien cosecharás mejor de lo que siembras y siembras mal cosecharás peor de lo que siembras la ley de compensación dice que mientras estés haciendo cosas buenas para los demás los demás harán cosas buenas para aquí así que hágase esta pregunta y es la estación de radio favorita de todo el mundo se llama qh pm que hay en ello para mí q h pm que hay en ello para mí si quiere tener éxito en la vida las personas de más éxito son las llamadas donantes dispuestos opuestas a los iniciadores dispuestos los donantes dispuestos son personas que siempre están preguntando qué puedo hacer para complacer a mis clientes qué puede hacer para dar valor qué puedo hacer para ganar su cooperación y su ayuda para lograr mis metas siempre están tratando de ponerse del lado de esta ley de compensación sabiendo que si meten podrán sacar todas las mejores compañías en américa o canadá o en cualquier parte del mundo se forman con la ley de compensación se forman con la ley de sembrar buenas semillas y cosechar buenos cultivos todas las leyes de poco éxito los individuos y compañías sin éxito se forman con la premisa de tomar lo que pueda conseguirse devolviendo lo menos que pueda de volverse una segunda ley que se enlaza con esto es la llamada la ley de servicio la ley de servicio dice que siempre será recompensado en vida en proporción exacta al valor de su servicio hacia otras personas hacia su cliente quien o quienes sean sus clientes la ley de servicio dice que sus recuperaciones siempre equivaldrán a su servicio que si desea incrementar el valor de sus recuperaciones debe aumentar el valor de su servicio pero también dice esto maravilloso que la gran satisfacción en la vida los grandes gozos

que disfruta en la vida siempre vendrán de servir a otras personas siempre vendrán de hacer un buen trabajo de contribuir con algo de valor a otros y entre más trabajo haga consigo mismo para aumentar el valor de su contribución más feliz estará y mayores serán sus recompensas también desencadena la tercera ley que es la ley de recuperación la ley de recuperación dice que sea lo que sea que ponga en términos de servicio recuperará en términos de recuperación y nos conduce a una ley que napoleón hill llama la ley de sobre compensación la ley de la sobre compensación para mí y para muchas personas es la clave del éxito en la vida y simplemente dice esto dice siempre has más de lo que te pagan siempre mete más de lo que saques siempre camina un kilómetro más siempre has más de lo que te paguen nunca podrán pagarle más de lo que le pagan ahora hasta que hagan más de lo que hace para que le paguen lo de ahora y se pone del lado de los ángeles cuando meten más y más de lo que le están pagando el número 10 es haga un plan haga un plan y hágalo una y otra vez una y otra vez todos los hombres y mujeres de éxito son planeadores de éxito y cómo hacer un plan simple un plan es una lista de actividades en otras palabras identifique de todo lo que hemos hablado cuáles son las actividades con las que tiene que comprometerse para lograr su meta y después organice la lista igual que un escale organice la lista en términos de prioridades y en términos de tiempo que debe hacer primero que debe hacer después que es más importante que es menos importante y después actúe y continúe con su plan en forma ininterrumpida y revise el plan número 11 es visualización la visualización vale lo que las otras 10 la visualización es crear una imagen mental clara de la meta que desea crear una imagen mental clara y después imaginarla o sea ver la imagen del resultado tenga una imagen mental clara y vea su meta como si ya estuviera realizada de alá como una realidad y ponga la imagen una y otra vez en la pantalla de su mente ponga esa imagen en la pantalla de su mente hasta que pueda verla con perfecta claridad dibuje la diseño él haga lo que sea necesario para crear una imagen mental y después piense en esa imagen mental piense en su meta como una realidad una y otra vez repita la hasta que la imprima más y más profundamente en su subconsciente el número 12 es apoye su plan con determinación y persistencia apoye su plan con determinación y persistencia en el análisis final la clave de su éxito es su habilidad para aguantar más que nadie más en todos los estudios que hemos visto sobre ganadores y desempeños pico encontramos que la cualidad de persistencia es para el carácter de un hombre o una mujer como el carbón no es para el acero que la persistencia sólo es necesaria cuando el camino tiene escollos que la persistencia solo viene al caso y debe usarse cuando todo se derrumba a su alrededor y usted tiene ganas de rendirse que la persistencia no tiene valor alguno cuando las cosas van bien la persistencia solo tiene valor cuando está dispuesto a presionar frente a los obstáculos a las dificultades a las excepciones cuando se va de espaldas cuando pierde su dinero etcétera en los estudios de los millonarios auto formados descubrimos que el millonario auto formado promedio en américa ha estado en bancarrota o casi quebrado 3.2 veces pero sin importarle esto se ha enfrentado hombre o mujer sigue luchando y esa es una de las razones por las que tiene éxito también sabemos esto que para que usted pueda lograr gran éxito no tiene alternativa más que estar dispuesto a enfrentar retrocesos temporales retos temporales obstáculos temporales winston churchill en uno de los más grandes relatos de la historia de la humanidad se le preguntó cuando hablaba con un estudiante si podía resumir las lecciones de su vida en pocas palabras se puso de pie y dijo podría resumir las principales lecciones de mi vida en estas ahora se quedó apoyado en su bastón y dijo son estas palabras jovencitos jamás se den por vencidos jamás jamás se den por vencidos y creo que esto es más importante que cualquier otra cosa de los estudios que he leído si resuelve con anticipación que una vez que haya pensado lograr su meta nunca se dará por vencido nunca se rendía que nada podrá detenerlo que todas las dificultades serán solamente incentivos para continuar que se convertirá en un paranoide inverso y que considerar a todos los problemas y que buscará el lado bueno de esto si buscará la lección que va a aprender que buscará la forma de voltear esta situación para su provecho si

sigue haciendo eso si se mantiene optimista si mantiene la actitud de expectativa de confianza debe y podrá tener éxito y finalmente con respecto a la persistencia la cualidad de acero que determina todo su éxito déjeme decirle esto es que su persistencia es la medida de su creencia en sí mismo su persistencia es la medida de su creencia en sí mismo y que cada vez que persista ante la adversidad su creencia en sí mismo aumenta hasta que llega a un punto en que no va a parar hasta llegar a su meta y lograr sus objetivos se lo aseguro todos nuestros sueños pueden convertirse en realidad si tenemos el valor de perseguirlos walt disney

Modulo 17 ESTRATEGIAS DE ADMINISTRACIÓN

estrategias de administración al principio del seminario hablamos sobre leyes mentales y hablamos de la ley de control dijimos que nos sentimos positivos con nosotros mismos y nos sentimos en control de nuestra vida como nos sentimos negativos al grado en que sentimos que no tenemos control o al grado en que estamos controlados por eventos externos y no hay ninguna parte donde esto sea más importante como parte de la discusión que en el tema de la administración del tiempo charles job el especialista en esta materia tiene una gran definición de la administración del tiempo dice simplemente es el control de la secuencia de eventos la mayor parte de su estrés en la habilidad viene de un sentimiento de que no se tiene control de la secuencia de los eventos ahora todas las personas de éxito practican la administración del tiempo y todas las personas sin éxito no punto todos tenemos 24 horas al día usted tiene 24 horas al día y yo tengo 24 horas al día pero el 20% mejor de cada clase de graduados el 20% mejor de cada industria el 20% mejor grupo social logra y recibe 80 por ciento de las recompensas no porque tengan más talento no porque tengan más habilidad no porque tengan más capacidad o inteligencia o educación oportunidades u otra cosa sino porque usan su tiempo mejor a lo largo de este curso hemos hablado sobre las claves hacia el éxito hemos dicho una y otra vez que una de las claves más importantes del éxito es la autodisciplina la autodisciplina y sabemos que ninguno de nosotros tiene suficiente autodisciplina pero la autodisciplina tiene una aplicación específica significa auto dominio significa muchas cosas significa mantener su mente en lo que desea y lejos de lo que no desea pero también significa autocontrol significa autocontrol en términos de tiempo en términos de controlar la secuencia de eventos si no puede dominar su tiempo entonces las semillas de grandeza no están dentro de usted si no puede dominar su tiempo entonces no es posible que logre nunca lo que es capaz de lograr en la vida y en esta sesión quiero darle claves para la administración del tiempo ahora tengo programas de administración del tiempo de 1 o 2 días enteros puedo hablar por horas sobre administración del tiempo sin usar una nota he estudiado innumerables libros he escuchado todas las cintas y ha asistido a cursos les daré siete claves si siguen estas siete claves hasta que se vuelvan automáticas pueden duplicar su eficiencia del tiempo en menos de lo que imaginan así que sin más charlas adelante pero no olviden la administración del tiempo es esencial todos tenemos el mismo tiempo la cuestión es qué hacemos con el tiempo y dentro y fuera de eso viene la situación de la vida el punto inicial de la administración del tiempo número uno que he repetido una y otra vez es metas claras y específicas metas claras y específicas saben cuántas personas desperdician su tiempo porque no tienen metas claras y específicas no saben lo que están haciendo al menos 80% de todo el desperdicio del tiempo más es porque las personas no están seguras de lo que se supone que deben hacer no están seguras de lo que quieren hacer y si trabajan para una compañía no están seguros de lo que la compañía quiere que hagan realmente lo primero que hago cuando voy a una compañía les digo lo que deben hacer es definir las expectativas de cada persona en cada posición y en la mayoría de los casos no están seguros de cómo hacerlo metas claras y específicas si trabaja para una compañía si trabaja para un jefe lo

primero que debe hacer es ir con su jefe y preguntarle a su jefe exactamente qué espera que haga cuáles son las cosas más importantes para las que lo contrataron metas claras y específicas definidas en términos de rendimientos en términos de resultados qué resultados desea realmente cuando establece sus metas siempre debe preguntarse a sí mismo qué resultados desea más que metas pregúntese qué resultado ahora que quiero decir con eso este es un ejemplo perfecto una persona dice quiero tener éxito en mi trabajo qué significa eso pues lo que significa es que el resultado que desean es que quieren trabajo interesante desafiante y que pague bien a veces nos encontramos trabajando en un lugar donde no es interesante ni desafiante y no podemos entender por qué no podemos conseguir satisfacción o una persona dice quiero que mi relación funcione que está diciendo lo que está diciendo es esto el resultado que deseo es que quiero ser feliz en mi relación y no importa con quién se esté feliz y el resultado es claro que quiere ser feliz en una relación es muy diferente de insistir en ser feliz en esta relación otra persona dice quiero ser rico usted dice que significa ser rico como se ve un rico cuál sería su resultado si fuera rico cuánto necesitaría para lograr ese resultado después dice si tuviera cierta cantidad de dinero podría hacer esto podría ser aquello podría hacer lo otro ya veces se encuentra que es posible lograr ese resultado sin lograr ese tipo de adquisición financiera a veces encontrará que no puede lograr ese resultado que desea en la vida del trabajo en que se encuentra así que esté alerta a los resultados metas claras y específicas escritas paso número 2 son planes por escrito como ya hemos dicho planes claros por escrito u organizar sus planes y prefiere en una lista de actividades para que sepa todas las cosas que tiene que hacer estos dos solos tomar tiempo para planear dicen que cada minuto gastado en planear le ahorra hasta 5 o 15 minutos en ejecutar y actuar sin planear es la causa de casi cada fracaso actuar sin planear es la causa de casi cada fracaso así que planes claros y escritos una lista de actividades con las cuales trabajar como ya dijimos en sesiones anteriores el paso número 3 haga una lista todos los administradores del tiempo con éxito trabajan con listas todas las personas sin éxito no se molestan en escribir listas haga una lista para cada día haga una lista para cada semana haga una lista para cada mes sea un elaborador de listas crónico cuando tenga cosas que hacer lo primero es tomar un pedazo de papel y escribir una lista piensa en papel los administradores del tiempo piensan en papel hacen una lista de todo lo que tienen que hacer no traté de llevarlo todo en la mente consolide todo su pensamiento si tiene que lograr algo escriba cada cosa que va a tener que hacer con el fin de lograrlo y después comience a trabajar con su lista llame a una lista de hacer el mejor momento para hacer una lista diaria es la noche anterior si hace una lista la noche anterior el subconsciente trabaja sobre ella mientras usted duerme y por la mañana a veces ya lo ha organizado lo procesó y se lo devuelve y le resuelve problemas mientras usted duerme paso número 4 cuando haya hecho la lista y esta es la clave de la administración del tiempo establezca prioridades nunca hay suficiente tiempo a hacer todo si está viviendo una vida ocupada pero siempre hay tiempo suficiente para hacer las cosas importantes y puede decidir cuáles son establecer prioridades significa usar la regla del 80/20 la regla del 80 20 dice que 80% del valor de lo que hace viene del 20% de lo que hace si tiene una lista de 10 cosas por hacer esas dos cosas valdrán todas las demás juntas establecer prioridades significa siempre mirar a lo que se llama lo poco vital versus lo mucho trivial lo poco evita al verso es lo mucho trivial es a una o dos cosas que puede hacer que forman la real diferencia muchos desperdician su tiempo no porque no estén trabajando duro porque no estén ocupados sino porque están trabajando sobre lo mucho trivial y no importa cuánto de ellos hagan casi no sirve las personas realmente de éxito hacen pocas cosas pero hacen las cosas correctas hacen las cosas una a la vez y se quedan con ellas hasta que están completas así que establezca prioridades o un sistema muy simple de administración del tiempo es el llamado el sistema de abs de el abc d es muy simple a significa las tareas prioritarias las número uno que deben hacer se ve son cosas que deben hacerse pero de prioridad secundaria y se son tareas no particularmente importantes que podrían hacerse si tuviera suficiente tiempo

después de haber hecho las hadas y las veces y de delegar y es eliminar luego lo que hace es que toma y enlista todas las metas de su lista y después escribe a uno que es la más importante de todas y después escribe a dos que es la segunda mentada y etcétera y después comienza a trabajar y trabaja con su a1 y no trabaja con la a-2 ni con la ve ni con ninguna otra hasta que la a1 esté completa muy simple una pregunta clave en la administración del tiempo y puede valer una fortuna para usted ha valido una fortuna para mí pregúntese una y otra vez y repítalo y repítalo y repítalo hasta que le resuene en el cerebro cuál es el uso más valioso de mi tiempo ahora cuál es el uso más valioso de mi tiempo ahora cuál es el uso más valioso de mi tiempo ahora cada vez antes de comenzar cualquier tarea nueva pregúntese esto y después disciplina se hacer solo lo que sea el uso más valioso de su tiempo recuerde benjamin franklin tenía una bella frase decía haga su vida valiosa y luego no perder el tiempo en ella es todo de lo que está hecha la vida si usted no está trabajando en el uso más valioso de su tiempo solo cambie la palabra tiempo por vida y diga cuál es el uso más valioso de mi vida ahora y recuerde si está trabajando en una prioridad de segundo orden está relativamente hablando desperdiciando su tiempo y desperdiciando su vida el paso número 5 es concentración del poder de nuevo una palabra de ella de charles ops la concentración del poder significa que usted hace primero lo primero y nunca lo segundo haga primero lo primero y que desee con eso hasta que esté completo lo sorprendente en el estudio de cada hombre o mujer eficaz es cuyo estilo de vida se ha examinado encontramos que siempre están haciendo primero lo primero hacen las cosas una a la vez y se quedan con ellas hasta que están completas en un 100% no hacen muchas muchas cosas pero hacen las más importantes las hacen bien y las llevan hasta su terminación saben que uno de los atributos más valiosos de la vida ejecutiva es la capacidad de llevar una tarea hasta su terminación para que una vez que le ha sido asignada la persona que se la ha asignado nunca tiene que volver a pensar en ella la concentración y el manejo sencillo el manejo sencillo significa una vez que lo ha tomado no lo suelte la mayor parte de nuestro desperdicio del tiempo viene de levantar cosas y volver a dejarlas levantar cosas y volver a dejarlas levantar cosas y volver a dejarlas así que concéntrese en una cosa en un 100% y quédense con ella hasta terminarla en mi estimación la habilidad para concentrarse es una de las habilidades más importantes para el éxito porque ningún éxito es posible a no ser que pueda concentrarse únicamente en su tarea más importante el paso número seis el número se dice es acabe con la dilación acabe con la dilación no es el ladrón del tiempo es el ladrón de la vida y la forma en que puede acabar con la dilación es usándola afirma y la afirmación más poderosa de todas es hazlo ahora hazlo ahora w clement stone hizo una fortuna de miles de millones de dólares repasando y haciendo que todos en su compañía dijeran 50 veces cada mañana hazlo ahora hazlo ahora hazlo ahora hazlo ahora hazlo ahora lleve eso imprima lo en su mente cuando aprendí por primera vez esta simple técnica la use para encontrar mi dilación al igual que todos lo hacemos entre más repita esto hazlo ahora hazlo ahora hazlo ahora hazlo ahora entre más lo repita descubrirá que eventualmente funciona en forma automática y tiene la tendencia de llevarlo a comenzar una tarea cuando su tendencia natural es retrasar la o dilatar la la cualidad más importante que puede desarrollar con respecto a esto es lo que se llama sentido de urgencia un sentido de urgencia significa que empieza con ello y hace el trabajo rápido antes dijimos que el tiempo es su recurso más precioso el tiempo es el recurso más escaso y precioso de los logros en nuestra civilización y que las personas que tienen un sentido de urgencia siempre son las personas más valiosas de nuestra sociedad desarrolle lo que se llama tempo rápido el tempo rápido es esencial para el éxito el tempo rápido es esencial para el éxito lo que eso significa es que entre más duro y más rápido trabaje más energía tendrá entre más duro y más rápido trabaje más energía tendrá más logrará y entre más logré por cierto entre más tareas concluya más energía y autoestima tendrá porque cada vez que termine una tarea tendrá una inyección de energía positiva cada vez que retrase usted una tarea se cansará y se deprimirá así que cuando se encuentre retrasando una tarea dígase a sí mismo debo

desarrollar un sentido de urgencia debo desarrollar un sentido de urgencia a la hora a lo ahora hazlo ahora y después trabaje rápido trabaje rápido más rápido verá que si sólo toma su tiempo puede llegar a un tempo que le permita hacer más en dos horas que lo que la persona promedio hacen todo un día en un estudio hecho por un diario de negocios entre 100 y 400 funcionarios importantes de una notable corporación americana hace poco descubrieron una cosa interesante les preguntaron qué cualidades harían que una persona pusiera más rápidamente en la vía rápida a su corporación un 84% de ellos opinaron que las dos cualidades más importantes eran número uno habilidad para establecer prioridades número dos un sentido de urgencia para continuar con ello y ejecutar el trabajo y número siete la séptima clave del éxito es equilibrio mantenga su vida en equilibrio asegúrese de que tomara tiempo cada día para pasarlo con las personas que están cerca de usted asegúrese de tomar tiempo cada día para pensar en sus valores qué es lo que realmente le importa porque está haciendo lo que está haciendo qué es lo que cree que es relevante y quiénes son las personas que ama quiénes son las personas que le importan y a las que usted les importa mantenga su vida balanceada no deje que todo sea trabajo ni deje que todo sea juego no deje que sea cualquier cosa mantenga su vida en equilibrio pase tiempo con las personas que lo quieren trabaje duro cuando trabaje juegue mucho cuando juegue administre bien su tiempo controle la secuencia de eventos y puede convertirse en cualquier cosa que quiera convertirse la mayoría de las personas se dan por vencidas cuando están a punto de lograr el éxito se rinden en la línea de anotación se rinden en el último minuto del juego a un paso de la anotación ganadora ross perot

Módulo 18 COMO DUPLICAR EL PODER MENTAL

aprovechando su genio interno otra razón por la que puedo decir con toda confianza que usted es un genio es porque tiene acceso a una mente que es mucho mayor que cualquier cosa que pueda pensar o desarrollar por sí mismo durante toda la historia remontándonos a 4000 años a las escrituras del antiguo egipto se ha dicho que la humanidad tiene acceso a una mente mayor y esta mente ha sido llamada la mente universal subconsciente o el subconsciente colectivo o el súper consciente napoleón hill la llama inteligencia infinita ralph waldo emerson dice que estamos en el regazo de una inteligencia inmensa como un corcho que flota en el océano y que tenemos acceso a esta inteligencia en cualquier momento para darnos las respuestas que necesitamos y para resolver los problemas carl jung la llamó la mente super consciente la mente que está por encima de las otras mentes y nosotros la llamamos para los propósitos de esta charla la llamamos el súper consciente ustedes tienen una mente súper consciente que usan de una forma azarosa fortuita todo el tiempo realmente su mente súper consciente es fuente de toda inspiración es la fuente de motivación es la fuente de entusiasmo es la fuente de emoción es la fuente de sentimientos es la fuente de perspectivas es la fuente de destellos de intuición es la fuente de creatividad e innovación es la fuente de todas las ideas flamantes o pensamientos o información que llega al mundo por ejemplo mozart podía oír en un solo segundo podía oír todo un concierto toda una sinfonía le llegaba a la mente completa en un instante y todo lo que hacía era sentarse y transcribir la transcribir la de su mente al papel decían que siempre escribía sus notas musicales perfectas la primera vez beethoven inventaba uno de sus grandes conciertos o sus grandes sinfonías en un solo instante y aunque esto le llevará seis meses escribirlo todo el concierto era perfecto y completo en su mente en un segundo muchos de los grandes inventos muchos de los grandes descubrimientos muchos de los grandes logros en la historia en la literatura el arte en música han sido el resultado de un destello que llega en un momento del señor despierto mientras dormimos en medio de una conversación y tenemos acceso a esta mente también déjenme decirles algunas de las características de la mente super consciente como dije e

imaginen que tienen su inteligencia su iq su conocimiento su experiencia su sabiduría pero además de eso que es un genio porque tiene acceso a esta increíble mente que todas las ideas y todos los pedazos de inteligencia conocidos o disponibles en el universo están disponibles para usted casi a cada instante de la vida el descubrimiento del súper consciente y su entendimiento del súper consciente pueden y cambiarán su vida la mente es súper consciente o la capacidad súper consciente hace ilimitadas sus capacidades ya no está restringido a lo que sabe a lo que puede tener acceso a lo que puede hacer física y mentalmente tiene una fuente externa que puede aprovechar como una fuente de energía para dar respuestas a sus preguntas y para moverlo hacia su meta ahora una de las características de la mente súper consciente por ejemplo es que cuando computa un problema o una difícil tiene acceso a todos los datos almacenados en su mente subconsciente tiene acceso a todos los datos almacenados en el subconsciente significa que todo lo que ha aprendido en su vida cada pedazo de información que ha leído cada experiencia que ha tenido cada conversación cada película televisión radio o periódico todo está almacenado en su mente subconsciente en forma permanente tenemos una memoria perfecta pero pobres recuerdos todas las experiencias de su vida han sido almacenadas permanentemente sin embargo cuando la mente super consciente calcula y computa tiene acceso a todo lo que ha aprendido sin embargo puede discriminar entre datos válidos y no válidos en otras palabras cuando la mente es súper consciente computa un problema con el que está trabajando le dará una respuesta que está basada sólo en información válida hay muchas cosas que tienen la mente que puede considerar verdad pero no son verdad puede haberlas leído puede haberlas oído puede haberlas memorizado o concluido que algo es cierto pero el súper consciente al darle una respuesta sabe la diferencia entre lo que es cierto y lo que no es cierto a veces usted expone una idea o una solución que pareciera ser inconsistente con lo que pensaba que era verdad o que era realidad pero cuando persiste un poco encontrará que lo que pensaba que era cierto no lo era y su respuesta es correcta ahora una segunda característica de la mente super consciente es que tiene acceso a datos fuera de su experiencia tiene acceso a datos fuera de su experiencia significa que puede obtener respuestas fuera de su propia experiencia no tiene que saberlo todo tenerlo todo en su mente al tener acceso a esos datos le vienen ideas información etcétera por ejemplo con respecto a esto reconocemos al calcular que todas las personas tienen en su camino de ida y vuelta alrededor de cuatro ideas al año es la estimación que hizo un investigador cuatro ideas al año y cualquiera de ellas puede hacerlo millonario usted irá conduciendo cuántas veces ha tenido la experiencia cuando va manejando por ahí oa su trabajo diario y ve la necesidad de un producto o un servicio y dice por qué alguien no hace eso porque alguien no vende eso y luego dice pues debe haber una buena razón y se olvida y uno o dos años después alguien llega con ese mismo producto o servicio gana millones de dólares y usted dice yo pensé en eso pensé en eso hace un par de años la diferencia fue que la persona que utilizó la idea puede haberla pensado al mismo tiempo que usted tal vez usted de aprovechó esa fuente de energía en forma simultánea pero esa persona tuvo la confianza y la fe en sus ideas y usted no hay una frase muy graciosa de groucho más que dijo una es nunca entraría a un club que tuviera una persona como yo de miembro con mucha frecuencia desechamos nuestras ideas porque son nuestras ideas decimos s es idea mía no puede ser tan buena escuche usted las ideas que le surgen diariamente porque a menudo si una de sus metas es lograr independencia financiera esta mente le enviará a las ideas que necesita para lograr esa independencia una tercera característica de la mente súper consciente es que funciona en una base no consciente las 24 horas del día funciona 24 horas al día cuando está haciendo sus negocios normales eso significa que una vez que ha programado una meta o un problema o una dificultad o cualquier cosa en su mente súper consciente al pensar en ella y re buscarla y definirla claramente en su mente puede hacerla a un lado y continuar con su trabajo y lo que pasará es que se computarizada y trabajará y después le dará la respuesta exacta que necesita volveremos

a eso en un segundo la mente súper consciente automáticamente y continuamente resuelve todos los problemas que le llevarán a su meta automática y continuamente resuelve todos los problemas pondré una raya aquí resuelve todos los problemas por eso es que no tiene que poder ver su meta solo tiene usted que dar el primer paso y tomar cada paso y resolver la dificultad que está encarando inmediatamente en la biblia hay una frase que dice esta cosa que hago para las otras si usted sólo hace una cosa el super consciente resolverá la siguiente y la siguiente y la siguiente dando un paso a la vez como el cargador toma una carga a la vez como un paseo es paso por paso la mente super consciente automática y continuamente resolverá todos los problemas en el sendero hacia su meta exactamente cuando la cumpla y exactamente en la forma que lo necesita ahora una quinta cualidad de la mente súper consciente es que es capaz de una motivación orientada hacia metas a veces las personas dicen no estoy motivada y siempre verá cuando habla con una persona que no está motivada que no hay nada que desee fervientemente cuando decide una meta o un objetivo algo que desea hacer tener o hacer la mente super consciente libera la motivación es la mente super consciente la que le da la energía el entusiasmo la emoción que lo mueve hacia ella pero requiere una meta que usted desee intensamente por eso hablamos tanto de metas en este curso la motivación orientada hacia metas libera ideas y energía para el logro de las metas la mente súper consciente es una fuente de la llamada energía libre en otras palabras realmente puede aprovechar esta energía y cuando esté emocionado sobre una meta no importa cuán cansado esté físicamente parece poder aprovechar una fuente de energía fuera de sí mismo que puede motivarlo y empujarlo a veces día tras día semana tras semana a dormir sólo unas cuantas horas todo el mundo ha tenido la experiencia de verse atrapado en algo que realmente es importante emocionante motivante y que requiere un compromiso tremendo y usted tiene energía que le fluye continuamente nikola tesla el gran genio eléctrico podía aprovechar esta energía libre para hacer funcionar la luz eléctrica y los aparatos eléctricos en su hogar aunque no lo comprendamos pero para que se libere la motivación orientada hacia metas por el súper consciente debe tener metas claras y específicas esa es la clave las metas deben ser claras las metas claras y específicas son las que liberan esta motivación existe un viejo dicho que es como un trabalenguas dice no te sientes muy listo haz una lista significa que si no se siente muy listo y hace una lista de las 10 cosas que quiere lograr en el próximo año tan solo al escribir esa lista de diez cosas sentirá una inyección de energía casi como un detonador que se apagará y una sexta característica de la mente súper consciente es que responde a órdenes claras y autoritarias responde a órdenes claras y autoritarias ahora que son las órdenes claras y autoritarias pues un ejemplo de una orden clara y autoritaria es las afirmaciones positivas cuando use una afirmación positiva cuando diga ganó un equis número de dólares pesó un equis número de kilos me agrada mi persona soy responsable me siento perfecto cuando use las órdenes y les dé emoción por eso deben ser claras autoritarias y deben tener emoción lleva este mensaje del consciente al subconsciente y el subconsciente llega al súper consciente así que emocional hice sus palabras use órdenes claras y autoritarias cada vez que use una orden clara y autoritaria lleva la idea más profundamente y activa su habilidad súper consciente también responde a la decisión es muy interesante existe una expresión que quisiera compartir con ustedes es esta es hable en serio he conocido hombres y mujeres por todo el país en los últimos años y he notado que hay algo interesante que las personas de éxito dicen cuando les pregunto cómo llego a tener éxito cuál fue el punto de inicio donde hubo un cambio las palabras que usan son estas pues por fin decidí actuar en serio por fin decidí actuar en serio usted recordará que ya hablamos de deseo y decisión muchas personas tienen deseos muchas personas quieren cosas quieren que las cosas cambien para ellos quieren que las cosas mejoren pero nunca toma la decisión de hacer algo para tomar la decisión y esperan tomar la decisión y planean tomar la decisión pero realmente nunca hace nada otra parte importante de esto es compromiso voy a escribirlo aquí es que nada bueno pasa en la vida hasta que usted haga un

compromiso y un compromiso significa que usted decida hacer una cosa excluyendo casi todo lo demás actúe en serio haga un compromiso total y cuando hace un compromiso total cuando toma la decisión cuando comienza a usar palabras claras y positivas lo haré y lo haré puedo debo escojo quiero gano soy y comienza a usar órdenes como estas desencadena su mente super consciente y a veces pueden pasarle más cosas en cuestión de semanas que lo que le ha pasado en años y muchos de ustedes saben de qué estoy hablando número número 7 la mente súper consciente en cierto modo es como un músculo crece en concordancia a su uso y a cuánto se cree en ella crece en concordancia a su uso ya cuánto se cree en ella eso significa que usted puede realmente llevarla al punto como yo lo he hecho en mi vida y muchos de mis graduados lo han hecho puede llevarla al punto donde esté enchufado en su mente super consciente continuamente y solo va al compás de la vida que todas las cosas que requiere las respuestas que necesita las soluciones las personas las circunstancias llegarán a su vida exactamente en el orden y en la secuencia que usted requiera y las personas que usted no necesite las circunstancias viejas las circunstancias que no tenga nada que ver con usted se disipen se acaben exactamente cuando ya no se necesiten y entre más la use y entre más crea en ella entre más confíe en ella más rápida y más dependiente y más predecible funcionará ahora déjeme decirle esto en todos mis estudios de las biografías y autobiografías de grandes hombres y mujeres he descubierto una cosa que sólo comienza a usted a volverse grande como ser humano hasta el grado en el cual está involucrado y fluye a la par de su energía súper consciente si no hace eso la vida siempre es una lucha que a menos de que se involucre en el flujo de esa energía la vida estar en el acantilado parece que va con la corriente una octava característica es que la mente súper consciente funciona mejor opera mejor con una actividad de expectativas de confianza opera mejor con una actitud de expectativas de confianza las expectativas de confianza son una actitud de emociones positivas recuerda que ya hablamos de volverse un paranoide inverso siempre buscando el bien siempre esperando lo mejor siempre creyendo confiando estando absolutamente convencido de que algo bueno va a resultar de todo lo que le pasa esta actitud de expectativas positivas parece ser lo que pone el pie en el acelerador de la mente super consciente y lleva cosas en su vida las personas y lo que necesita en su vida más y más y más rápido otra característica de la mente súper consciente número 9 es que opera mejor bajo dos condiciones opera mejor bajo dos condiciones la primera condición es cuando usted se concentra un 100 por ciento de su tiempo y su atención en el problema un 100 por ciento de concentración en el problema y el otro momento cuando trabaja mejor es cuando se concentra en un 0% cuando su mente está ocupada en otra parte son los mejores momentos pero de algún modo la mente super consciente no funciona en un punto intermedio así que la clave o la solución para activar la mente super consciente es tratar conscientemente de resolver el problema esta es una forma muy simple de hacerlo comienza a resolver problemas con número 1 definir claramente lo que es defina su problema o defina su meta escriba la discuta la aclare la en su mente y diga qué es lo que trata de lograr evitar o conservar número 12 es investigue un poco reúna información busque le hablé con personas vaya a la biblioteca llame a las personas que sepan al experto o autoridades en el tema consiga tanta información como pueda casi todas las decisiones surgen de conseguir información he tenido experiencias donde he tenido problemas bien definidos o situaciones y pienso dónde puedo conseguir información iván el nombre de alguna persona con quién tal vez no he hablado en un año llega a mi mente tomó el teléfono la llamo y digo hola estoy pensando en hacer esto en no hacer esto qué opinas de eso tiene exactamente la pieza de información que necesito para hacerlo o no hacerlo esté muy muy alerta de eso lo tercero es trate conscientemente de resolver el problema ya que consiguió la información ha hecho preguntas ha leído ha investigado ya lo tiene claro en su mente tratará de resolver el problema con la mente consciente lo mejor que pueda y si eso no funciona entonces simplemente lo pasa a su mente super consciente como si estuviera alimentando una gran computadora turnés él realmente super

consciente y ocupe su mente en otra cosa ocupe su mente haciendo algo más y solo haga algo más por completo por ejemplo y hablaremos de esto podría trabajar en otro proyecto o dar un paseo hacer ejercicio físico o salir a cenar ocupar su mente con otra cosa y exactamente en el momento justo verá usted que la respuesta le llegará sólo estará ahí de repente esto nos lleva a otra característica del súper consciente y es esta que la mente súper consciente y este es el número 10 la mente súper consciente le lleva exactamente la respuesta que quiere en el momento adecuado para usted le lleva exactamente la respuesta que quiere en el momento exactamente adecuado y un punto importante con respecto a la creatividad super consciente es que cuando obtenga esta respuesta exactamente en el momento adecuado debe actuar de inmediato una respuesta super consciente tiene fecha límite es decir precisamente que si consigue la respuesta el jueves a las 12 tal vez la respuesta no sea válida para las nueve de ese jueves tal vez no sea válida a las tres del jueves así que cuando consiga la respuesta cuando llegue a su mente lo que debe hacer y sentirá una sensación muy muy fuerte de certeza sobre la solución super consciente actúe de inmediato alguna vez le ha pasado esto que ha estado trabajando en un problema y siente la necesidad de llamar a alguien y dice debo llamar a fulano de tal pero lo haré más tarde y lo hace más tarde al día oa la semana siguiente y lo llama y esa persona le dice hubieras llamado la semana pasada porque tenía la respuesta que necesitabas o tenía esa persona o tenía esa situación o tenía el trabajo para ti etcétera así que cuando sienta esto conozco un hombre que forma un negocio de miles de millones de dólares y logró formar este negocio entendiendo completamente de lo que estamos hablando solo haciendo una cosa tenía una agudeza muy limitada para los negocios pero siempre seguía su instinto super consciente lo que sentía que era correcto hacer en ese instante lo hacía inmediatamente inmediatamente actuaba y la orientación de su actuación para que se le abrieran las puertas de la oportunidad para retroalimentarse con información para auto corregirse para conseguir a las personas que necesitaba para maximizar sus oportunidades etcétera y pasó de vender autos a tener un negocio de millones de dólares en menos de 10 años simplemente siguiendo su intuición super consciente y siguiendo la en forma continua otra característica de la mente super consciente es que le dará experiencias que necesitará para tener éxito le da las experiencias que necesita para tener éxito esta es una de las cosas más increíbles que he descubierto en toda mi vida le da experiencias que necesita para tener éxito y le da toda una gama de experiencias diferentes ahora imaginé que usted esté aquí sí y digamos que decide aumentar sus ingresos 50% al año en los próximos cinco años digamos que en el transcurso de su vida decide que quiere volverse independiente en lo financiero pues normalmente si está trabajando en un empleo en un campo su línea de visión como dicen es que de algún modo encontrará la forma de hacerlo en su campo existente dentro de su experiencia y conocimiento existente sin embargo una vez que haya establecido esta meta clara en su mente una vez que tenga esta idea de cuál es su meta o su estrella al comenzar a menudo encontrará que su vida será obstaculizada por muchas muchas cosas parecerá que pasará por toda una serie de convulsiones una y otra vez y a menudo encontrará en un año dos años cinco años encontrará su meta en un lugar totalmente diferente haciendo algo totalmente diferente algo que nunca esperó al estudiar a los millonarios auto formados en américa vi que casi la mitad de ellos lograron sus fortunas haciendo algo totalmente diferente de lo que comenzaron a hacer al caminar por el camino de la vida descubrieron que había un obstáculo infranqueable o una barrera en esa dirección el mercado se colapsó la tecnología cambió las tasas de interés subieron no importa que haya sido y descubrieron que tenían que cambiar el curso la dirección y tenían que superar un obstáculo ahora imaginen que está corriendo una carrera y tiene que brincar un obstáculo y cada uno de estos obstáculos obstáculos grandes y pequeños cuando los voltea a ver voltea a ver lo que ha logrado que ha necesitado de una enorme cantidad de tiempo y esfuerzo y al mirar atrás verá que toda una serie de cosas diferentes pasaron que le parecían pequeños retrocesos en esa época

pero al mirar atrás tirada no fue bueno que haya pasado porque si no hubiera pasado entonces esto no habría pasado y si esto no hubiera pasado esto tampoco habría pasado y verá que toda su vida es una serie de coincidencias notables que inicialmente parecían dificultades o retrocesos pero al mirar atrás contenían dentro de ellas lecciones valiosas que necesitaban aprender para poder lograr las metas que han logrado un ejemplo perfecto cuando comenzamos a salir con miembros del sexo opuesto cuando estamos creciendo tenemos muchas relaciones que no funcionan ensayo y error experimentamos aprendemos cómo es llevarse bien con otras personas y no llevarse bien y pensamos en ese momento que si las relaciones no van bien pues es una situación terrible muy desgastante emocionalmente pero después cuando por fin encontramos una relación que es adecuada lo consideramos y decimos qué bueno que tuve esos problemas porque si no no habría llegado al punto en que me encuentro ahora que es estar en la relación que deseo dicen que debes besar a muchos sapos feos antes de conocer a tu gallardo príncipe o princesa cada vez que repasamos una de estas lecciones aprendemos algo valioso cada vez que soportamos una carga pesada aprendemos una lección valiosa déjenme decirles esto a menudo su mayor éxito llega justo antes o justo después perdón de su mayor fracaso en el estudio de napoleón hill de más de 500 hombres y mujeres de éxito descubrió que casi todos ellos habían enfrentado su mayor fracaso el punto donde pensaron que debían abandonarlo todo que no tenía caso continuar todo el mundo les decía que era ridículo y en ese punto persistieron un poco y one lograron su mayor éxito como sabrá thomas edison uno de los mayores inventores del siglo estuvo quebrado o casi quebrado muchas veces el récord estuvo en quiebra casi tres veces mientras formaba su fortuna muchos de estos hombres y mujeres de éxito han caído sobre su rostro una y otra y otra vez hasta que por fin han llegado a donde han querido llegar qué significa esto significa que debe adoptar la actitud que cada vez que encuentre usted un obstáculo cada vez que tropieza cada vez que pierda algo de dinero perderá algo de emoción perderá algún tiempo como resultado de un retroceso temporal deberá confiar que esto le ha sido enviado como una experiencia valiosa que lo está moviendo hacia el logro de su meta esta es una técnica muy simple que usted puede utilizar yo la llamo la técnica del cine de acuerdo ahora imaginé que va al cine y que ha llegado muy muy de acuerdo y entra lo dejan entrar aunque ya esté por terminar la película y la siguiente película comenzará dentro de poco entra y ve los últimos 10 minutos así que a esto le llamamos la técnica de los 10 minutos de acuerdo mira los últimos 10 minutos ve el final de la película de como todo se resuelve ve como el héroe avanza ve como todo el mundo logra lo suyo que como todo se enlaza y todo el mundo termina feliz etcétera y después de haber visto los últimos diez minutos se sienta y ve toda la película sin embargo cuando ve toda la película ve el peligro la tragedia la infelicidad de los malos entendidos etcétera y sin embargo al ver la película ya sabe cómo va a terminar sabe que hay un final feliz porque ha visto los últimos 10 minutos y esta es la actitud crítica al ver las dificultades que enfrenta cotidianamente tenga esta actitud que esto es justo lo que pasa pero en los últimos 10 minutos todo se resuelve y usted logra su meta así que he echo un vistazo y tome la actitud filosófica hacia todas las dificultades como esto es sólo parte de la película pero sé que en los últimos 10 minutos todo se resolverá sólo finja que ya sabe el final de la película y que al fingir logrará que la película salga exactamente como usted desea y tal vez mejor para usted número 12 la mente super consciente todas sus palabras y sus acciones forma sus palabras lo que usted dice y lo que usted hace y sus efectos es lo más importante de sus efectos en otras palabras los resultados de sus palabras y acciones encajan en un patrón concordante con su concepto propio y sus metas dominantes encajan en un patrón que concuerda con su concepto propio y sus metas dominantes qué significa esto significa que la mente subconsciente qué es una parte mecánica de su pensamiento hace que sus palabras y acciones vayan de acuerdo con su concepto propio si se siente bien consigo mismo sus palabras y acciones serán consistentes con eso si se sienten negativos sus palabras y acciones concordarán con eso sin embargo la mente super consciente una vez que le

ha planteado una meta muy clara un juego de instrucciones para que sus palabras y acciones y los efectos de esas palabras y acciones conspiren juntos para llevarlo hasta su meta todos hemos tenido experiencias donde a la mitad de una conversación algo surge sale de su boca y usted solo dice y nunca pensó en que lo diría y resulta ser que era exactamente lo que se necesitaba decir en esa situación tal vez sea en una cita con un miembro del sexo opuesto tal vez sea una reunión de negocios tal vez sea una visita de ventas pero encontrará que naturalmente dirá lo justo o las palabras apropiadas para esa situación y verá que si sólo confía en esto y tiene este sentimiento que debe decir algo y déjeme decirle también esto a veces estar en una conversación donde planea decir algo está planeando plantear una cuestión en particular y hacer una presentación particular pero algo dentro de usted le dice que no lo estará bloqueando o la otra persona dice cosas que evitan que lo plantee lo que hace entonces si la mente super consciente le está diciendo no digas esto porque no es consistente con tus metas y tus deseos así que cuando sienta que no estás seguro de si debe decir algo no plantear algo la mejor regla es no lo diga solo postergue lo y verá qué fue lo mejor que pudo hacer ahora hay dos palabras por cierto que son muy populares una es serendipity serendipity es el proceso de hacer descubrimientos felices se ha visto que hay algunas personas que tienen la capacidad de siempre encontrar las cosas que necesitan las personas que necesitan el libro que necesitan la especie en particular que necesitan la ropa que necesitan los muebles etcétera pero siempre se están tropezando con las cosas que necesitan y a esto se le llama serendipity o comportamiento serendipity co el punto interesante es cuando hemos estudiado a las personas que tienen esta capacidad de serendipity o ser en típicos los descubrimientos que hacen son consistentes con las metas que se han puesto en otras palabras sólo se encuentran las cosas cuando se les busca las personas no hacen descubrimientos felices a menos de que estén buscando algo que contribuye hacia sus metas existe otra palabra llamada sincronicidad la sincronicidad es el proceso o la coincidencia de eventos donde dos o tres cosas que no están relacionadas para nada se suceden en forma simultánea y a esto le llamamos sincronicidad o sincronización de eventos y lo interesante y el único factor de la sincronicidad es que los tres eventos se inspiran juntos para ayudarle a lograr su meta y existen ciertos trabajos interesantes que se han hecho sobre la sincronicidad se dice que existe un orden más alto una organización más alta de eventos donde los eventos se organizan con base en un significado y el significado que tienen la significancia que tienen es definida por usted según sus metas así que recibirá una llamada telefónica a leer a un libro o irá sobre un artículo visitar a una persona y todo eso simultáneamente se unirá para darle lo que persigue esté muy alerta a estos sucesos ahora el número 13 es la mente super consciente contiene todos los circuitos de monitor o sea que puede pre programar a la mente súper consciente y trabajará para usted hay dos formas de pre programar a la mente súper consciente en los estacionamientos muchas personas ven que al esperar con confianza que va a haber un lugar para estacionarse a donde vaya siempre lo hay que pueden reprogramar su mente a veces diez veces de cada diez veinte de cada veinte a conseguir un espacio de estacionamiento hasta en una calle repleta en un centro comercial y si llega ahí y todos están llenos verá que alguien va a irse y se retiran justo cuando llega a usted al ir llegando verá que las luces de reversa se encienden y que van saliendo de ahí ni un carro antes ni un carro después exactamente cuando usted llega cientos de personas me han dicho que después de aprender esto encuentran lugar para estacionarse a donde quiera que van la clave es creer que funciona si no cree que funciona no funcionará lo segundo es despertarse hay muchas personas que se despiertan sin necesidad de un despertador muchos ni lo usan yo no he usado uno desde hace años porque porque puede programar su mente para despertarse casi en el momento de casi cualquier hora solo hágalo tres veces y desarrolle el hábito de por vida esto es algo que la industria de los relojes despertadores mantiene en secreto porque nadie necesita un despertador puede despertarse a cualquier hora despertarse después de haber dormido 3 13 despertarse aunque esté muy oscuro puede dormir

solo 20 minutos o dos horas solo programando su mente también puede programar su mente para hacer algo para recordar no hacer algo etcétera y le diré esto para que pueda escribirlo se llama la ley de la actividad super consciente la ley de la actividad super consciente y es esto que debido al poder de la mente súper consciente de cualquier pensamiento plan neta o idea que usted pueda tener en su mente su mente consciente en una base continua debe poder hacerse realidad por medio de su mente súper consciente cualquier pensamiento plan meta o idea que usted tenga continuamente en su mente consciente y que desee intensamente o tema intensamente debe poder hacerse realidad por su mente súper consciente ya sea positiva o negativa buena o mala para usted si puede tenerla continuamente si puede emocional izarlas si puede visualizarla en su mente consciente la mente súper consciente comenzará a organizar todo el universo de experiencia a su alrededor para llevar a su a las personas y circunstancias necesarias para lograr que esa idea se vuelva realidad lo que hemos estado diciendo durante todo este programa es que sus pensamientos son muy poderosos que sus pensamientos se objetivan a sí mismos que sus pensamientos se convierten en su realidad eso da a entender la capacidad super consciente de convertir en hechos todos los pensamientos que tenga y se convierten en realidad así que mantenga su mente en lo que desea lejos de lo que no desea piense continuamente y sin detenerse piense todo el tiempo solo en lo que desea y mantenga su mente completamente alejada de las cosas que no desea la razón por la que muchos no logran éxito y son infelices es porque piensan continuamente en las cosas que no desean la razón por la que muy pocas personas la élite tienen éxito y son felices prósperas crecen etcétera es porque mantienen su mente en lo que desean en la biblia dice los ricos enriquecen más y los pobres se hacen más pobres lo lamento en la biblia dice el que tiene poco hasta lo poco se le quitará pero aquel que tiene más se le dará aun los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres en que piensan los ricos que persiguen los ricos en que se concentran los ricos que atraen los ricos para sí mismos cuál es la ley de la correspondencia con respecto a los ricos es esta los ricos siempre están pensando en producción afluencia dinero bienestar etcétera y en qué piensan los pobres todo el tiempo los pobres piensan en pobreza la carencia carencia a pérdida limitaciones cuán poco dinero tiene y piense en lo que piense continuamente esto será lo que lleve a su vida y lo volverá a su realidad gracias a esa capacidad del súper consciente no importa cuán grande sean sus metas no importa cuan lejos estén si puede aferrarse a ellas en su mente continuamente puede volver las su realidad bueno como activa su mente súper consciente esto es lo más poderoso de todo lo llamamos el método maestro de la activación se llama soledad activa su mente super consciente con soledad y como usamos la soledad a esto le llamamos entrar en el silencio sentarse tranquilamente consigo mismo de 30 a 60 minutos 30 a 60 minutos la mayor parte de las personas nunca se han sentado tranquilas en silencio 30 a 60 minutos en toda su vida pero les diré esto este método funciona un 100 por ciento de las veces cualquier problema que tenga cualquier dificultad cualquier reto cualquier meta que quiera lograr si se sienta tranquilamente en silencio y después escucha a estamos tranquila y quieta dentro de usted escucha esa voz tranquila dentro de usted esa voz tranquila dentro de usted esa es la clave encontrará que en un cierto punto tal vez en 25 o 30 minutos su mente se aclarará por completo y después una gran cantidad de ideas comenzaron a fluir a su mente sentirá de energía dentro de usted y en un preciso momento al sentarse ahí en completo silencio sin cigarrillos ni café ni música nada solo el completo silencio en un momento en particular su mente se aclarará y wang la respuesta exacta que necesita llegar a usted en el momento justo y si se levanta y lleva a cabo esa respuesta resultará ser exactamente perfecta hay muchas cosas que puede hacer para estimular a la mente super consciente además de la soledad la visualización la afirmación el soñar despierto el estar relajado música clásica ambientes naturales meditación afirmaciones grabadas todo esto activa la mente súper consciente ahora hay tres fuentes de una solución súper consciente tres fuentes críticas número uno es la intuición vendrá desde dentro tendrá un

sentimiento muy muy fuerte que esta es la respuesta el número dos son los encuentros fortuitos conocer a gente o ver a libros información material ideas que le darán las respuestas que necesita y el número tres son los eventos inesperados los eventos inesperados las cosas que pasarán que son totalmente inesperadas ya sea dentro de su vida o en su ambiente externo y si los ve de cerca encontrará que muy a menudo contienen exactamente las respuestas exactamente la realidad que está buscando así que esté muy alerta a la intuición esté muy alerta a los encuentros fortuitos estén muy alerta a los eventos inesperados ahora cómo conocer a una solución super consciente así es como la conocerá número uno es que cuando la respuesta llega será completa en un 100% responderá a cada aspecto del problema dirá eso es esa es la respuesta será tan clara y tan simple es lo maravilloso será muy muy simple número 2 será un destello cegador de lo obvio se dirá a sí mismo porque no pensé en eso porque no pensé en eso es tan obvio es tan lógico un destello cegador de lo obvio y otra otra clave es el componente emocional es que cuando obtenga una solución super consciente eso significa exactamente la respuesta correcta para usted siempre estará acompañada de un brote de gozo y energía su autoestima crecerá se sentirá positivo muy feliz tendrá todo lo que se llama un sentimiento de exaltación se siente genial y dice esto es perfecto esta es la respuesta se emocionará tanto a veces que deberá ir al baño pero quiere llamar a alguien para decírselo quiere hacer algo una solución super consciente siempre viene con la energía necesaria para implementarla por ejemplo tiene una solución super consciente justo al irse a dormir o en medio de la noche se despertará con el corazón latiendo le fuertemente y su mente y su sangre ardiendo y no podrá volverse a dormir así que déjenme concluir diciendo de nuevo esto la ley de la actividad super consciente la más importante de las leyes que determina su destino y todo lo que hace y todo lo que va a lograr es que cualquier pensamiento cualquier plan cualquier meta cualquier idea que pueda mantener continuamente en su mente debe volverse realidad por el super consciente esta es la razón de la grandeza de todo hombre y toda mujer que haya vivido de todo gran líder escritor autor poeta o persona de negocios y puede aprovechar esto cuando desee simplemente definiendo con claridad de cristal que es exactamente lo que quiere y luego pensando sólo en lo que quiere manteniendo su mente sólo en lo que desea y manteniéndola lejos de todos los demás hasta que se vuelva una realidad la fuente y el centro de todo el poder creativo del hombre es su poder de hacer imágenes o el poder de la imaginación robert collier

Módulo 19 COMO EXPLOTAR SU GENIO INTERNO

aprovechando su genio interno otra razón por la que puedo decir con toda confianza que usted es un genio es porque tiene acceso a una mente que es mucho mayor que cualquier cosa que pueda pensar o desarrollar por sí mismo durante toda la historia remontándonos a 4000 años a las escrituras del antiguo egipto se ha dicho que la humanidad tiene acceso a una mente mayor y esta mente ha sido llamada la mente universal subconsciente o el subconsciente colectivo o el súper consciente napoleón hill la llama inteligencia infinita ralph waldo emerson dice que estamos en el regazo de una inteligencia inmensa como un corcho que flota en el océano y que tenemos acceso a esta inteligencia en cualquier momento para darnos las respuestas que necesitamos y para resolver los problemas calyon la llamó la mente super consciente la mente que está por encima de las otras mentes y nosotros la llamamos para los propósitos de esta charla la llamamos el súper consciente ustedes tienen una mente súper consciente que usan de una forma azarosa fortuita todo el tiempo realmente su mente súper consciente es fuente de toda inspiración

es la fuente de motivación es la fuente de entusiasmo es la fuente de emoción es la fuente de sentimientos es la fuente de perspectivas es la fuente de destellos de intuición es la fuente de creatividad e innovación es la fuente de todas las ideas flamantes o pensamientos o información que llega al mundo por ejemplo mozart podía oír en un solo segundo podía oír todo un concierto toda una sinfonía le llegaba a la mente completa en un instante y todo lo que hacía era sentarse y transcribir la transcribir la de su mente al papel decían que siempre escribía sus notas musicales perfectas la primera vez beethoven inventaba uno de sus grandes conciertos o sus grandes sinfonías en un solo instante y aunque esto le llevará seis meses escribirlo todo el concierto era perfecto y completo en su mente en un segundo muchos de los grandes inventos muchos de los grandes descubrimientos muchos de los grandes logros en la historia en la literatura el arte en música han sido el resultado de un destello que llega en un momento del señor despierto mientras dormimos en medio de una conversación y tenemos acceso a esta mente también déjenme decirles algunas de las características de la mente super consciente como dije e imaginen que tienen su inteligencia su iq su conocimiento su experiencia su sabiduría pero además de eso que es un genio porque tiene acceso a esta increíble mente que todas las ideas y todos los pedazos de inteligencia conocidos o disponibles en el universo están disponibles para usted casi a cada instante de la vida el descubrimiento del súper consciente y su entendimiento del súper consciente pueden y cambiarán su vida la mente es súper consciente o la capacidad súper consciente hace ilimitadas sus capacidades ya no está restringido a lo que sabe a lo que puede tener acceso a lo que puede hacer física y mentalmente tiene una fuente externa que puede aprovechar como una fuente de energía para dar respuestas a sus preguntas y para moverlo hacia su meta ahora una de las características de la mente súper consciente por ejemplo es que cuando computa un problema o una difícil tiene acceso a todos los datos almacenados en su mente subconsciente tiene acceso a todos los datos almacenados en el subconsciente significa que todo lo que ha aprendido en su vida cada pedazo de información que ha leído cada experiencia que ha tenido cada conversación cada película televisión radio o periódico todo está almacenado en su mente subconsciente en forma permanente tenemos una memoria perfecta pero pobres recuerdos todas las experiencias de su vida han sido almacenadas permanentemente sin embargo cuando la mente super consciente calcula y computa tiene acceso a todo lo que ha aprendido sin embargo puede discriminar entre datos válidos y no válidos en otras palabras cuando la mente es súper consciente computa un problema con el que está trabajando le dará una respuesta que está basada sólo en información válida hay muchas cosas que tienen la mente que puede considerar verdad pero no son verdad puede haberlas leído puede haberlas oído puede haberlas memorizado o concluido que algo es cierto pero el súper consciente al darle una respuesta sabe la diferencia entre lo que es cierto y lo que no es cierto a veces ustedes una idea o una solución que pareciera ser inconsistente con lo que pensaba que era verdad o que era realidad pero cuando persiste un poco encontrará que lo que pensaba que era cierto no lo era y su respuesta es correcta ahora una segunda característica de la mente super consciente es que tiene acceso a datos fuera de su experiencia tiene acceso a datos fuera de su experiencia significa que puede obtener respuestas fuera de su propia experiencia no tiene que saberlo todo tenerlo todo en su mente al tener acceso a esos datos le vienen ideas información etcétera por ejemplo con respecto a esto reconocemos al calcular que todas las personas tienen en su camino de ida y vuelta alrededor de cuatro ideas al año es la estimación que hizo un investigador cuatro ideas al año y cualquiera de ellas puede hacerlo millonario usted irá conduciendo cuántas veces ha tenido la experiencia cuando va manejando por ahí oa su trabajo diario y ve la necesidad de un producto o un servicio y dice por qué alguien no hace eso porque alguien no vende eso y luego dice pues debe haber una buena razón y se olvida y uno o dos años después alguien llega con ese mismo producto o servicio gana millones de dólares y usted dice yo pensé en eso pensé en eso hace un par de años la diferencia fue que la persona

que utilizó la idea puede haberla pensado al mismo tiempo que usted tal vez usted aprovechó esa fuente de energía en forma simultánea pero esa persona tuvo la confianza y la fe en sus ideas y usted no hay una frase muy graciosa de groucho más que dijo una es nunca entraría a un club que tuviera una persona como yo de miembro con mucha frecuencia desechamos nuestras ideas porque son nuestras ideas decimos es es idea mía no puede ser tan buena escuche usted las ideas que le surgen diariamente porque a menudo si una de sus metas es lograr independencia financiera esta mente le enviará a las ideas que necesita para lograr esa independencia una tercera característica de la mente súper consciente es que funciona en una base no consciente las 24 horas del día funciona 24 horas al día cuando está haciendo sus negocios normales eso significa que una vez que ha programado una meta o un problema o una dificultad o cualquier cosa en su mente es súper consciente al pensar en ella y re buscarla y definirla claramente en su mente puede hacerla a un lado y continuar con su trabajo y lo que pasará es que se computarizada y trabajará y después le dará la respuesta exacta que necesita volveremos a eso en un segundo la mente súper consciente automáticamente y continuamente resuelve todos los que le llevarán a su meta automática y continuamente resuelve todos los problemas pondré una raya aquí resuelve todos los problemas por eso es que no tiene que poder ver su meta solo tiene usted que dar el primer paso y tomar cada paso y resolver la dificultad que está encarando inmediatamente en la biblia hay una frase que dice esta cosa que hago para las otras si usted solo hace una cosa el super consciente resolverá la siguiente y la siguiente y la siguiente dando un paso a la vez como el cargador toma una carga a la vez como un paseo es paso por paso la mente super consciente automática y continuamente resolverá todos los problemas en el sendero hacia su meta exactamente cuando la cumpla y exactamente en la forma que lo necesita ahora una quinta cualidad de la mente súper consciente es que es capaz de una motivación orientada hacia metas a veces las personas dicen no estoy motivada y siempre verá cuando habla con una persona que no está motivada que no hay nada que desee fervientemente cuando decide una meta o un objetivo algo que desea hacer tener o hacer la mente super consciente libera la motivación es la mente super consciente la que le da la energía el entusiasmo la emoción que lo mueve hacia ella pero requiere una meta que usted desee intensamente por eso hablamos tanto de metas en este curso la motivación orientada hacia metas libera ideas y energía para el logro de las metas la mente es súper consciente es una fuente de la llamada energía libre en otras palabras realmente puede aprovechar esta energía y cuando esté emocionado sobre una meta no importa cuan cansado esté físicamente parece poder aprovechar una fuente de energía fuera de sí mismo que puede motivarlo y empujarlo a veces día tras día semana tras semana a dormir sólo unas cuantas horas todo el mundo ha tenido la experiencia de verse atrapado en algo que realmente es importante emocionante motivante que requiere un compromiso tremendo y usted tiene energía que le fluye continuamente nikola tesla el gran genio eléctrico podía aprovechar esta energía libre para hacer funcionar la luz eléctrica y los aparatos eléctricos en su hogar aunque no lo comprendamos pero para que se libere la motivación orientada hacia metas por el súper consciente debe tener metas claras y específicas esa es la clave las metas deben ser claras las metas claras y específicas son las que liberan esta motivación existe un viejo dicho que es como un trabalenguas dice no te sientes muy listo haz una lista significa que si no se siente muy listo y hace una lista de las 10 cosas que quiere lograr en el próximo año tan solo al escribir esa lista de diez cosas sentirá una inyección de energía casi como un detonador que se apagará y una sexta característica de la mente súper consciente es que responde a órdenes claras y autoritarias responde a órdenes claras y autoritarias ahora que son las órdenes claras y autoritarias pues un ejemplo de una orden clara y autoritaria es las afirmaciones positivas cuando use una afirmación positiva cuando diga ganó un equis número de dólares peso 1 x número de kilos me agrada mi persona soy responsable me siento perfecto cuando use las órdenes y les dé emoción por eso deben ser claras autoritarias y deben tener emoción lleva este mensaje del

consciente al subconsciente y el subconsciente llega al súper consciente así que emocional hice sus palabras use órdenes claras y autoritarias cada vez que use una orden clara y autoritaria lleva la idea más profundamente y activa su habilidad súper consciente también responde a la decisión es muy interesante existe una expresión que quisiera compartir con ustedes es esta es hable en serio he conocido hombres y mujeres por todo el país en los últimos años y he notado que hay algo interesante que las personas de éxito dicen cuando les pregunto cómo llego a tener éxito cuál fue el punto de inicio donde hubo un cambio las palabras que usan son estas pues por fin decidí actuar en serio por fin decidí actuar en serio usted recordará que ya hablamos de deseo y decisión muchas personas tienen deseos muchas personas quieren cosas quieren que las cosas cambien para ellos quieren que las cosas mejoren pero nunca toman la decisión de hacer algo van a tomar la decisión y esperan tomar la decisión y planean tomar la decisión pero realmente nunca hace nada otra parte importante de esto es compromiso voy a escribirlo aquí es que nada bueno pasa en la vida hasta que usted haga un compromiso y un compromiso significa que usted decida hacer una cosa excluyendo casi todo lo demás actúe en serio haga un compromiso total y cuando hace un compromiso total cuando toma la decisión cuando comienza a usar palabras claras y positivas lo haré y lo haré puedo debo escojo quiero gano soy y comienza a usar órdenes como estas desencadena su mente super consciente y a veces pueden pasarle más cosas en cuestión de semanas que lo que le ha pasado en años y muchos de ustedes saben de qué estoy hablando número 2 número 7 la mente super consciente en cierto modo es como un músculo crece en concordancia a su uso y a cuánto se cree en ella crece en concordancia a su uso ya cuánto se cree en ella eso significa que usted puede realmente llevarla al punto como yo lo he hecho en mi vida y muchos de mis graduados lo han hecho puede llevarla al punto donde esté enchufado en su mente super consciente continuamente y solo va al compás de la vida que todas las cosas que requiere las respuestas que necesita las soluciones las personas las circunstancias llegarán a su vida exactamente en el orden y en la secuencia que usted requiera y las personas que usted no necesite las circunstancias viejas las circunstancias que no tenga nada que ver con usted se disipen se acaben exactamente cuando ya no se necesiten y entre más la use y entre más crea en ella entre más confíe en ella más rápida y más dependiente y más predecible funcionará ahora déjeme decirle esto en todos mis estudios de las biografías y autobiografías de grandes hombres y mujeres he descubierto una cosa que sólo comienza a usted a volverse grande como ser humano hasta el grado en el cual está involucrado y fluye a la par de su energía súper consciente si no hace eso la vida siempre es una lucha que a menos de que se involucre en el flujo de esa energía la vida parece estar en el acantilado parece que va con la corriente una octava característica es que la mente superconsciente funciona mejor opera mejor con una actividad de expectativas de confianza opera mejor con una actitud de expectativas de confianza las expectativas de confianza son una actitud de emociones positivas recuerda que ya hablamos de volverse un paranoide inverso siempre buscando el bien siempre esperando lo mejor siempre creyendo confiando estando absolutamente convencido de que algo bueno va a resultar de todo lo que le pasa esta actitud de expectativas positivas parece ser lo que pone el pie en el acelerador de la mente super consciente y lleva cosas en su vida las personas y lo que necesita en su vida más y más y más rápido otra característica de la mente súper consciente número 9 es que opera mejor bajo dos condiciones opera mejor bajo dos condiciones a la primera condición es cuando usted se concentra un 100 por ciento de su tiempo y su atención en el problema un 100 por ciento de concentración en el problema y el otro momento cuando trabaja mejor es cuando se concentra en un 0% cuando su mente está ocupada en otra parte son los mejores momentos pero de algún modo la mente super consciente no funciona en un punto intermedio así que la clave o la solución para activar la mente super consciente es tratar conscientemente de resolver el problema esta es una forma muy simple de hacerlo comienza a resolver problemas con número 1 definir claramente lo que es defina su problema o defina su meta escriba la discuta la aclara en su

mente y diga qué es lo que trata de lograr evitar o conservar número 12 es investigue un poco de una información busque le hablé con personas vaya a la biblioteca llame a las personas que sepan al experto o autoridades en el tema consiga tanta información como pueda casi todas las decisiones surgen de conseguir información he tenido experiencias donde he tenido problemas bien definidos o situaciones y pienso dónde puedo conseguir información iván el nombre de alguna persona con quién tal vez no he hablado en un año llega a mi mente tomó el teléfono la llamo y digo hola estoy pensando en hacer esto en no hacer esto tú qué opinas de eso él tiene exactamente la pieza de información que necesito para hacerlo o no hacerlo estoy muy muy alerta de eso lo tercero es trate conscientemente de resolver el problema ya que consiguió la información ha hecho preguntas ha leído ha investigado ya lo tiene claro en su mente tratará de resolver el problema con la mente consciente lo mejor que pueda y si eso no funciona entonces simplemente lo pasa a su mente super consciente como si estuviera alimentando una gran computadora turnés elba la mente super consciente y ocupe su mente en otra cosa ocupe su mente haciendo algo más y solo haga algo más por completo por ejemplo y hablaremos de esto podría trabajar en otro proyecto dar un paseo hacer ejercicio físico o salir a cenar ocupar su mente con otra cosa y exactamente en el momento justo verá usted que la respuesta le llegará sólo estará ahí de repente esto nos lleva a otra característica del súper consciente y es esta que la mente súper consciente y este es el número 10 la mente súper consciente le lleva exactamente la respuesta que quiere en el momento adecuado para usted le lleva exactamente la respuesta que quiere en el momento exactamente adecuado y un punto importante con respecto a la creatividad super consciente es que cuando obtenga esta respuesta exactamente en el momento adecuado debe actuar de inmediato una respuesta super consciente tiene fecha límite es decir precisamente que si consigue la respuesta el jueves a las 12 tal vez la respuesta no sea válida para las nueve veces jueves tal vez no sea válida a las 3 del jueves así que cuando consiga la respuesta cuando llegue a su mente lo que debe hacer y sentirá una sensación muy muy fuerte de certeza sobre la solución super consciente actúe de inmediato alguna vez le ha pasado esto que ha estado trabajando en un problema y siente la necesidad de llamar a alguien y dice debo llamar a fulano de tal pero lo haré más tarde y lo hace más tarde al día oa la semana siguiente y lo llama y esa persona le dice hubieras llamado la semana pasada porque tenía la respuesta que necesitabas o tenía esa persona o tenía esa situación o tenía el trabajo para ti etcétera así que cuando sienta esto conozco un hombre que forma un negocio de miles de millones de dólares y logró formar este negocio entendiendo completamente de lo que estamos hablando solo haciendo una cosa tenía una agudeza muy limitada para los negocios pero siempre seguía su instinto super consciente lo que sentía que era correcto hacer en ese instante lo hacía inmediatamente inmediatamente actuaba y la orientación de su actuación para que se le abrieran las puertas de la oportunidad para retroalimentarse con información para auto corregirse para conseguir a las personas que necesitaba para maximizar sus oportunidades etcétera y pasó de vender autos a tener un negocio de millones de dólares en menos de 10 años simplemente siguiendo su intuición super consciente y siguiendo la en forma continua otra característica de la mente super consciente es que le dará experiencias que necesitará para tener éxito le da las experiencias que necesita para tener éxito esta es una de las cosas más increíbles que he descubierto en toda mi vida le da experiencias que necesita para tener éxito y le da toda una gama de experiencias diferentes ahora imaginen que usted esté aquí sí y digamos que decide aumentar sus ingresos 50% al año en los próximos cinco años digamos que en el transcurso de su vida decide que quiere volverse independiente en lo financiero pues normalmente si está trabajando en un empleo en un campo su línea de visión como dicen es que de algún modo encontrará la forma de hacerlo en su campo existente dentro de su experiencia y conocimiento existente sin embargo una vez que haya establecido esta meta clara en su mente una vez que tenga esta idea de cuál es su meta o su estrella al comenzar a menudo encontrará que su vida será obstaculizada por muchas

muchas cosas parecerá que pasará por toda una serie de convulsiones una y otra vez y a menudo encontrará en un año dos años cinco años encontrará su meta en un lugar totalmente diferente haciendo algo totalmente diferente algo que nunca esperó al estudiar a los millonarios auto formados en américa vi que casi la mitad de ellos lograron sus fortunas haciendo algo totalmente diferente de lo que comenzaron a hacer al caminar por el camino de la vida descubrieron que había un obstáculo infranqueable o una barrera en esa dirección el mercado se colapsó la tecnología cambió las tasas de interés subieron no importa que haya sido y descubrieron que tenían que cambiar el curso la dirección y tenían que superar un obstáculo ahora imagina que está corriendo una carrera y tiene que brincar un obstáculo y cada uno de estos obstáculos obstáculos grandes y pequeños cuando los voltea a ver voltea a ver lo que ha logrado que ha necesitado de una enorme cantidad de tiempo y esfuerzo y al mirar atrás verá que toda una serie de cosas diferentes pasaron que le parecían pequeños retrocesos en esa época pero al mirar atrás diga no fue bueno que haya pasado porque si no hubiera pasado entonces esto no habría pasado y si esto no hubiera pasado esto tampoco habría pasado y verá que toda su vida es una serie de coincidencias notables que inicialmente parecían dificultades o retrocesos pero al mirar atrás contenían dentro de ellas lecciones valiosas que necesitaban aprender para poder lograr las metas que han logrado un ejemplo perfecto cuando comenzamos a salir con miembros del sexo opuesto cuando estamos creciendo tenemos muchas relaciones que no funcionan ensayo y error experimentamos aprendemos cómo es llevarse bien con otras personas y no llevarse bien y pensamos en ese momento que si las relaciones no van bien pues es una situación terrible muy desgastante emocionalmente pero después cuando por fin encontramos una relación que es adecuada lo consideramos y decimos qué bueno que tuve esos problemas porque si no no habría llegado al punto en que me encuentro ahora que es estar en la relación que deseo dicen que debes besar a muchos sapos feos antes de conocer a tu gallardo príncipe o princesa cada vez que repasamos una de estas lecciones aprendemos algo valioso cada vez que soportamos una carga pesada aprendemos una lección valiosa déjenme decirles esto a menudo su mayor éxito llega justo antes o justo después perdón de su mayor fracaso en el estudio de napoleón hill de más de 500 hombres y mujeres de éxito descubrió que casi todos ellos habían enfrentado su mayor fracaso el punto donde pensaron que debían abandonarlo todo que no tenía caso continuar todo el mundo les decía que era ridículo y en ese punto persistieron un poco y one lograron su mayor éxito como sabrá thomas edison uno de los mayores inventores del siglo estuvo quebrado o casi quebrado muchas veces el récord estuvo en quiebra casi tres veces mientras formaba su fortuna muchos de estos hombres y mujeres de éxito han caído sobre su rostro una y otra y otra vez hasta que por fin han llegado a donde han querido llegar qué significa esto significa que debe adoptar la actitud que cada vez que encuentre usted un obstáculo cada vez que tropieces cada vez que pierda algo de dinero perderá algo de emoción perderá algún tiempo como resultado de un retroceso temporal deberá confiar que esto le ha sido enviado como una experiencia valiosa que lo está moviendo hacia el logro de su meta esta es una técnica muy simple que usted puede utilizar yo la llamo la técnica del cine de acuerdo ahora imaginé que va al cine y que ha llegado muy muy de acuerdo y entra lo dejan entrar aunque ya esté por terminar la película y la siguiente película comenzará dentro de poco entra y ve los últimos 10 minutos así que a esto le llamamos la técnica de los 10 minutos de acuerdo mira los últimos 10 minutos ve el final de la película de como todo se resuelve ve como el héroe avanza ve como todo el mundo logra lo suyo que como todo se enlaza y todo el mundo termina feliz etcétera y después de haber visto los últimos diez minutos se sienta y ve toda la película sin embargo cuando ve toda la película ve el peligro la tragedia la infelicidad de los malos entendidos etcétera y sin embargo al ver la película ya sabe cómo va a terminar sabe que hay un final feliz porque ha visto los últimos 10 minutos y esta es la actitud crítica al ver las dificultades que enfrenta cotidianamente tenga esta actitud que esto es justo lo que pasa pero en los últimos 10 minutos todo se resuelve y usted

logra su meta así que he echo un vistazo y tome la actitud filosófica hacia todas las dificultades como esto es sólo parte de la película pero sé que en los últimos 10 minutos todo se resolverá sólo finja que ya sabe el final de la película y que al fingir logrará que la película salga exactamente como usted desea y tal vez mejor para usted número 12 la mente super consciente todas sus palabras y sus acciones forma sus palabras lo que usted dice y lo que usted hace y sus efectos es lo más importante de sus efectos en otras palabras los resultados de esos palabras y acciones encajan en un patrón concordante con su concepto propio y sus metas dominantes encajan en un patrón que concuerda con su concepto propio y sus metas dominantes qué significa esto significa que la mente subconsciente qué es una parte mecánica de su pensamiento hace que sus palabras y acciones vayan de acuerdo con su concepto propio si se siente bien consigo mismo su voz palabras y acciones serán consistentes con eso si se siente negativo sus palabras y acciones concordarán con eso sin embargo la mente super consciente una vez que le ha planteado una meta muy clara un juego de instrucciones hará que sus palabras y acciones y los efectos de esas palabras y acciones conspiran juntos para llevarlo hasta su meta todos hemos tenido experiencias donde a la mitad de una conversación algo surge sale de su boca y usted solo dice y nunca pensó en que lo diría y resulta ser que era exactamente lo que se necesitaba decir en esa situación tal vez sea en una cita con un miembro del sexo opuesto tal vez sea una reunión de negocios tal vez sea una visita de ventas pero encontrará que naturalmente dirá lo justo o las palabras apropiadas para esa situación y verá que si sólo confía en esto y tiene este sentimiento que debe decir algo y déjeme decirle también esto a veces estará en una conversación donde planea decir algo está planeando plantear una cuestión en particular al planea hacer una presentación particular pero algo dentro de usted le dice que no lo estará bloqueando o la otra persona dice cosas que evitan que lo plantee lo que hace entonces si la mente super consciente le está diciendo no digas esto porque no es consistente con tus metas y tus deseos así que cuando sienta que no estás seguro de si debe decir algo no plantear algo la mejor regla es no lo diga solo postergue lo y verá qué fue lo mejor que pudo hacer ahora hay dos palabras por cierto que son muy populares una es serendipity serendipity es el proceso de hacer descubrimientos felices se ha visto que hay algunas personas que tienen la capacidad de siempre encontrar las cosas que necesitan las personas que necesitan el libro que necesitan la especie en particular que necesitan la ropa que necesitan los muebles etcétera pero siempre se están tropezando con las cosas que necesitan y a esto se le llama serendipity o comportamiento serendipity co el punto interesante es cuando hemos estudiado a las personas que tienen esta capacidad de serendipity o serendipity cos los descubrimientos que hacen son consistentes con las metas que se han puesto en otras palabras sólo se encuentran las cosas cuando se les busca las personas no hacen descubrimientos felices a menos de que estén buscando algo que contribuye hacia sus metas existe otra palabra llamada sincronicidad la sincronicidad es el proceso o la coincidencia de eventos donde dos o tres cosas que no están relacionadas para nada se suceden en forma simultánea y a esto le llamamos sincronicidad o sincronización de eventos y lo interesante y el único factor de la sincronicidad es que los tres eventos se inspiran juntos para ayudarle a lograr su meta y existen ciertos trabajos interesantes que se han hecho sobre la sincronicidad se dice que existe un orden más alto una organización más alta de eventos donde los eventos se organizan con base en un significado y el significado que tienen la significancia que tienen es definida por usted según sus metas así que recibirá una llamada telefónica a leer a un libro o irá sobre un artículo visitar a una persona y todo eso simultáneamente se unirá para darle lo que persigue esté muy alerta de estos sucesos ahora el número 13 es la mente super consciente contiene todos los circuitos de monitor o sea que puede pre programar a la mente súper consciente y trabajará para usted hay dos formas de pre programar a la mente súper consciente en los estacionamientos muchas personas ven que al esperar con confianza que va a haber un lugar para estacionarse a donde vaya siempre lo hay

que pueden reprogramar su mente a veces diez veces de cada diez veinte de cada veinte a conseguir un espacio de estacionamiento hasta en una calle repleta en un centro comercial y si llega ahí todos están llenos verá que alguien va a irse y se retiran justo cuando llega a usted al ir llegando verá que las luces de reversa se encienden y que van saliendo de ahí ni un carro antes ni un carro después exactamente cuando usted llega cientos de personas me han dicho que después de aprender esto encuentran lugar para estacionarse a donde quiera que van la clave es creer que funciona si no cree que funciona no funcionará lo segundo es despertarse hay muchas personas que se despiertan sin necesidad de un despertador muchos ni lo usan yo no he usado uno desde hace años porque porque puede programar su mente para despertarse casi en el momento de casi cualquier hora solo hágalo tres veces y desarrolle el hábito de por vida esto es algo que la industria de los relojes despertadores mantiene en secreto porque nadie necesita un despertador puede despertarse a cualquier hora despertarse después de haber dormido 3 13 despertarse aunque esté muy oscuro puede dormir solo 20 minutos o dos horas solo programando su mente también puede programar su mente para hacer algo para recordar no hacer algo etcétera y le diré esto para que pueda escribirlo se llama la ley de la actividad súper consciente la ley de la actividad super consciente y es esto que debido al poder de la mente súper consciente cualquier pensamiento plan meta o idea que usted pueda tener en su mente su mente consciente en una base continua debe poder hacerse realidad por medio de su mente súper consciente cualquier pensamiento plan meta o idea que usted tenga continuamente en su mente consciente y que desee intensamente o tema intensamente debe poder hacerse realidad por su mente súper consciente ya sea positiva o negativa buena o mala para usted si puede tenerla continuamente si puede emocional izarlas si puede visualizarla en su mente consciente la mente súper consciente comenzará a organizar todo el universo de experiencia a su alrededor para llevar a su a las personas y circunstancias necesarias para lograr que esa idea se vuelva realidad lo que hemos estado diciendo durante todo este programa es que sus pensamientos son muy poderosos que sus pensamientos se objetivan a sí mismos que sus pensamientos se convierten en su realidad eso da a entender la capacidad super consciente de convertir en hechos todos los pensamientos que tenga y se convierten en realidad así que mantenga su mente en lo que desea lejos de lo que no desea piense continuamente y sin detenerse piense todo el tiempo solo en lo que desea y mantenga su mente completamente alejada de las cosas que no desea la razón por la que muchos no logran éxito y son infelices es porque piensan continuamente en las cosas que no desean la razón por la que muy pocas personas la élite tienen éxito y son felices prósperas crecen etcétera es porque mantienen su mente en lo que desean en la biblia dice los ricos enriquecen más y los pobres se hacen más pobres a lo lamento en la biblia dice el que tiene poco hasta lo poco se le quitará pero aquel que tiene más se le dará más aún los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres en que piensan los ricos que persiguen los ricos en que se concentran los ricos que atraen los ricos para sí mismos cuál es la ley de la correspondencia con respecto a los ricos es esta los ricos siempre están pensando en producción afluencia dinero bienestar etcétera y en qué piensan los pobres todo el tiempo los pobres piensan en pobreza la carencia carencia a pérdida limitaciones cuán poco dinero tiene y piense en lo que piense continuamente esto será lo que lleve a su vida y lo volverá a su realidad gracias a esa capacidad del súper consciente no importa cuán grande sean sus metas no importa cuan lejos estén si puede aferrarse a ellas en su mente continuamente puede volver las su realidad bueno como activa su mente súper consciente esto es lo más poderoso de todo lo llamamos el método maestro de la activación se llama soledad activa su mente super consciente con soledad y como usamos la soledad a esto le llamamos entrar en el silencio sentarse tranquilamente consigo mismo de 30 a 60 minutos 30 a 60 minutos la mayor parte de las personas nunca se han sentado tranquilas en silencio 30 a 60 minutos en toda su vida pero les diré esto este método funciona un 100 por ciento de las veces cualquier problema que tenga cualquier dificultad cualquier reto

cualquier meta que quiera lograr si se sienta tranquilamente en silencio y después se escucha a esa voz tranquila y quieta dentro de usted escucha esa voz tranquila dentro de usted esa voz tranquila dentro de usted esa es la clave encontrará que en un cierto punto tal vez en 25 o 30 minutos su mente se aclarará por completo y después una gran cantidad de ideas comenzaron a fluir a su mente sentida de energía dentro de usted y en un preciso momento al sentarse ahí en completo silencio sin cigarrillos ni café ni música nada solo el completo silencio en un momento en particular su mente se aclarará y wang la respuesta exacta que necesita llegar a usted en el momento justo y si se levanta y lleva a cabo esa respuesta resultará ser exactamente perfecta hay muchas cosas que puede hacer para estimular a la mente super consciente además de la soledad la visualización la afirmación el soñar despierto el estar relajado música clásica ambientes naturales meditación afirmaciones grabadas todo esto activa la mente súper consciente ahora hay tres fuentes de una solución súper consciente tres fuentes críticas número uno es la intuición vendrá desde dentro tendrá un sentimiento muy muy fuerte que esta es la respuesta el número dos son los encuentros fortuitos conocer a gente o ver a libros información material ideas que le darán las respuestas que necesita y el número tres son los eventos inesperados los eventos inesperados las cosas que pasarán que son totalmente inesperadas ya sea dentro de su vida o en su ambiente externo y si los ve de cerca encontrará que muy a menudo contienen exactamente las respuestas exactamente la realidad que está buscando así que esté muy alerta a la intuición esté muy alerta en los encuentros fortuitos esté muy alerta a los eventos inesperados ahora cómo conocer a una solución super consciente así es como la conocerá número uno es que cuando la respuesta llega será completa en un 100% responderá a cada aspecto del problema dirá eso es esa es la respuesta será tan clara y tan simple es lo maravilloso será muy muy simple número 2 será un destello cegador de lo obvio se dirá a sí mismo porque no pensé en eso porque no pensé en eso es tan obvio es tan lógico un destello cegador de lo obvio y otra otra clave es el componente emocional es que cuando obtenga una solución super consciente eso significa exactamente la respuesta correcta para usted siempre estará acompañada de un brote de gozo y energía su autoestima crecerá se sentirá positivo muy feliz tendrá todo lo que se llama un sentimiento de exaltación se siente genial y dice esto es perfecto esta es la respuesta se emocionaba tanto a veces que debería ir al baño pero quiere llamar a alguien para decírselo quiere hacer algo una solución super consciente siempre viene con la energía necesaria para implementarla por ejemplo tiene una solución super consciente justo al irse a dormir o en medio de la noche se despertará con el corazón latiendo le fuertemente y su mente y su sangre ardiendo y no podrá volverse a dormir así que déjenme concluir diciendo de nuevo esto la ley de la actividad super consciente la más importante de las leyes que determina su destino y todo lo que hace y todo lo que va a lograr es que cualquier pensamiento cualquier plan cualquier meta cualquier idea que pueda mantener continuamente en su mente debe volverse realidad por el super consciente esta es la razón de la grandeza de todo hombre y toda mujer que haya vivido de todo gran líder escritor autor poeta o persona de negocios y puede aprovechar esto cuando desee simplemente definiendo con claridad de cristal que es exactamente lo que quiere y luego pensando sólo en lo que quiere manteniendo su mente sólo en lo que desea y manteniéndola lejos de todos los demás hasta que se vuelva una realidad la fuente y el centro de todo el poder creativo del hombre es su poder de hacer imágenes o el poder de la imaginación robert collier

y técnicas creativas para la solución de problemas recuerdan cuando hablamos de ese estudio que se hizo donde revisaron el iq de mil personas al azar y descubrieron la diferencia en icod entre los menos inteligentes y los más inteligentes que fue de sólo dos y media veces y hablamos con respecto a los ingresos como las personas que ganaban 250 mil dólares al año no son 10 veces más listas que los que ganan 25 mil al año pues este tema me ha fascinado por años y he estado formando cursos y enseñando a más de 500 ejecutivos y administradores y he descubierto ideas bastante interesantes con respecto a la inteligencia y al ico y me gustaría imprimirles un pensamiento que es este la inteligencia es una forma de actuar la inteligencia no es cuestión de iq no es cuestión de educación no es cuestión de historia previa contactos calificaciones ni nada de eso hay muchas personas inteligentes que no ganan para vivir hay muchas personas con títulos universitarios que están desempleadas pero también hay personas que no terminaron la preparatoria y que conducen grandes empresas porque la inteligencia es una forma de actuar lo que descubrí es que si se estudia la forma en que las personas inteligentes por lo cual quiero decir las personas que consiguen los resultados que quieren actúan y si usted actúa o usa su mente en la forma en que ellos usan su mente realmente comenzará a funcionar con el mismo nivel de inteligencia que ellos funcionan sin importar su ico ni ninguna otra cosa ahora comencemos con esta oración básica la inteligencia es una forma de actuar en otras palabras y actúa en forma inteligente entonces es inteligente si no actúa en forma inteligente entonces no es inteligente sin importar cuán listo sea o qué tan bien educado esté con respecto a esto uno de los estudios que conduje hace un par de años fue investigar un poco a los genios cuáles son las características de los genios personas que trabajan por encima del nivel mental de los demás a niveles excepcionales de inteligencia personas cuyo iq es mayor a 140 y que sube hasta 150 160 170 180 y descubrí que hay cuatro claves para los genios y las cuatro son comportamientos que pueden aprenderse y aprenden las cuatro claves se puede funcionar en un nivel de inteligencia que será el doble de su nivel actual cuáles son estas cuatro claves la clave número uno de los genios es claridad la claridad es absolutamente esencial descubrí que la razón por la que las personas fracasan en la vida es porque no saben lo que quieren no tienen claro a dónde quieren ir sus metas son vagas sus valores son vagos sus alternativas y sus opciones son turbias mientras que las personas de éxito tienen una claridad tremenda imaginé que tiene una cámara y usted mueve el lente de su cámara para abocar hasta que el objeto esté perfectamente claro y es cuando aprieta eso significa que cada vez que alguien le pregunta o usted piensa en sus metas éstas deben ser particularmente claras por eso hemos hablado de escribirlas describirlas claramente hacerlas en función al tiempo medir las hacerlas específicas usar lenguaje vívido para lograrlas porque entre más claras estén sus metas más aguda está su mente para lograr o alcanzar esas metas otra cosa que debe estar muy clara es cuáles son sus problemas ya lo dije antes identificar los obstáculos que se interponen entre usted y sus metas averiguar cuáles son los mayores obstáculos cuáles son los pequeños y ser muy claro es importante en medicina que se hace en medicina en medicina simplemente se sigue un proceso de diagnóstico hasta que se encuentra específica el problema que le está causando el daño y entre más claro esté sobre el problema más fácil será la solución las personas que son infelices y fracasadas hoy no son personas que no sean inteligentes o capaces sino que no tienen claras sus metas y tampoco saben bien sus problemas y finalmente lo más importante de todos son sus resultados esto requiere más pensamiento que cualquiera de los otros dos cuáles son los resultados que desea no te quiere estar al final de este proceso en otras palabras cómo se verá cómo se sentía no el

proceso de llegar allá sino cuál es el resultado que está persiguiendo y el enfoque de los resultados a menudo es un enfoque superior que aquel de dirigirse a las metas porque a veces sus metas pueden estar equivocadas a veces los problemas tal vez sean diferentes pero si usted sabe cuál será el resultado si sabe lo que quiere y cómo quiere que se vea si quiere una casa de dos mil metros cuadrados moderna que tenga todas las comodidades un estudio para usted un cuarto para los niños un garage doble etcétera si es el resultado que desea entonces el vecindario en el que viva los términos en que conseguirá la casa renta alquiler compra etcétera esos vendrán solos mientras a usted le importe el resultado la segunda clave para funcionar como genio es concentración concentración todos los genios todas las personas altamente inteligentes son personas que tienen la habilidad de concentrarse 100% en una cosa a la vez y concentrarse en lo más importante todos los genios todas las personas de inteligencia limitada son personas que tratan de hacer muchas cosas diferentes todos se enfocan en muchas cosas diferentes y como no pueden conducir su inteligencia a un punto como un puño en un solo problema nunca parecen tener nada realmente resuelto así que la habilidad para concentrarse y hablamos de eso en la administración del tiempo hacer una lista de todas sus metas de todos los problemas que se interpongan escoger uno o dos que sean importantes escoger el número uno y trabajar sobre el número uno y quedarse con él hasta que lo termine es una clave absoluta para ser genios porque entre más se concentre como un rayo láser entre más se concentra entre más inteligencia dirige a como un rayo precisamente ese rayo en particular más de su inteligencia estará dirigida a quitar el problema de en medio o de llevarlo hacia su meta ahora la tercera cualidad de los genios que pueden desarrollar es la habilidad para mantener abierta la mente hemos visto que las personas que son muy inteligentes tienden a tener la mente abierta porque están deseando mirar una gran variedad de enfoques diferentes quieren contemplar las situaciones están dispuestos a hacer muchas preguntas quieren hacer preguntas como por qué o preguntas como por qué no preguntas como cuáles son nuestras suposiciones tenemos este problema puede que nuestras suposiciones sean incorrectas qué tal si nuestras suposiciones son incorrectas como saben las suposiciones erróneas están en la raíz de muchos fracasos suppo sis suposiciones cuáles son sus suposiciones he visto que cuando investigó doy consultorías a grandes compañías o hasta compañías pequeñas cuando tienen problemas en el mercado sus suposiciones son incorrectas las suposiciones de equivocada con respecto al producto al servicio de la competencia con respecto al cliente etcétera así que cuáles son sus suposiciones mantenga la mente abierta y mire toda una variedad de formas diferentes de enfocar el problema que sea otra buena pregunta a hacerse es que otro podría ser el problema creemos que es este pero qué tal si es otro y es completamente diferente de lo que considerando mantenga una mente abierta sea flexible esté dispuesto a ver una gran variedad de enfoques diferentes y después la cuarta característica de todos los genios y algo muy sorprendente es que tienen un método sistemático o tienen una metodología sistemática o métodos sistemáticos para la solución de los problemas no hacen nada sin prepararse y finalmente una vez que un genio ha pasado por una serie de métodos sistemáticos a menudo como resultado de este proceso de concentración simplemente echan fuera de su mente el asunto y en un cierto punto el súper consciente les dará la respuesta que buscan pero antes de eso utilizan métodos sistemáticos de pensamiento organizado la mayoría no hace eso lo que hace la mayoría es que se lanza directamente a un problema del mismo modo que un perro se avienta a un auto que va pasando y ahí van y persiguen al auto o se echan encima de una frazada como un cachorro y deshacen la frazada le dan vueltas y vueltas y las desechan las personas inteligentes enfrentan los problemas en forma lógica sistemática en forma organizada así que hablemos de los tres métodos de pensamiento creativo que puede usar como un lanzar rayos un lanza rayos que puede usar para acabar con un 90 o un 95% de cualquier problema que llegue a enfrentar cualquier obstáculo cualquier cosa que se interponga y lo primero es lo que llamo tormenta mental la tormenta mental es una técnica muy simple se desarrolló hace

muchos muchos años puede aplicarla solo o con otras personas más personas se han vuelto ricas y exitosas usando esta técnica que cualquier otra técnica que haya visto la he usado yo mismo por años y es absolutamente devastadora por lo rápido que usted puede encontrarle grandes soluciones a los problemas más complejos la tormenta mental a menudo se llama el método de las 20 ideas lo único que necesita usarse en este método de 20 ideas es un pedazo de papel y un bolígrafo y disciplina porque las personas no usan este método más a menudo y no lo conocen ven no tienen la disciplina suficiente para usarlo pero si un sexto en forma sistemática se sorprenderá con los resultados desde la primera vez este es el método de las 20 ideas tome una hoja de papel lo mejor es hacerlo en la mañana temprano escriba su meta principal u objetivo hasta arriba de la página en forma de pregunta digamos que quiere aumentar sus ingresos de 30 mil dólares a 45 mil dólares en los próximos 12 meses lo que hace es esto escriba hasta arriba de la página qué puedo hacer para ganar 45 mil dólares en los próximos 12 meses esa sería la pregunta a una pregunta de administración del tiempo qué puedo hacer para tener dos horas más de tiempo productivo cada día o una pregunta de salud qué puedo hacer para bajar cinco libras al mes hasta que llegue a mi peso ideal pone esto arriba de la página en forma de pregunta y después se fuerza a escribir 20 formas diferentes de hacerlo sólo se sigue esforzando escribir 20 respuestas diferentes y las primeras tres o cinco respuestas que ve saldrán fácilmente las siguientes tres o cinco serán más difíciles y las últimas diez será cómo sacar sangre de una piedra porque su mente si no la ha estado usando regularmente será muy lenta para responder a su petición igual que un músculo si está en un gimnasio a pesas el músculo reaccionará lentamente y semana tras semana después de un mes o tres meses podrá hacer ejercicio toda la tarde así que póngalo hasta arriba de la página y genere 20 respuestas y al final de esto escoja una respuesta y llévela a la práctica es tan simple como eso si lo hace esta técnica es tan sorprendentemente poderosa que parece increíble le surgirán ideas en la mente que absolutamente lo asombrarán escribirá cosas en el papel que nunca imaginó que estarían en su cerebro le he dado este ejercicio a muchos grupos de ejecutivos y lo increíble es que han venido a mí y me dicen sabe a veces es la vigésima respuesta a la que vale lo que las otras 19 juntas han venido y me han dicho que la vigésima respuesta al forzarse a escribir 20 respuestas la vigésima de esa vez es la que habían estado buscando desde hacía meses así que haga este ejercicio después tomé una respuesta y aplique la de inmediato porque porque eso dejaré estipulado en su consciente y en su súper consciente que va en serio con este proceso si hiciera estos cinco días a la semana cada mañana antes de iniciar el día y tuviera que generar 20 ideas cada mañana antes de iniciar el día si hiciera esto x 50 al año descansando dos semanas por las vacaciones y quitando los fines de semana donde no lo haría acabaría con cinco mil ideas al año verdad si tomara una idea al año o una idea al día por cinco días a la semana por 650 semanas al año equivaldría a 250 ideas al año que estaría aplicando en su vida en un mundo donde la persona promedio no usa ni una cree que sí usar este método en forma sistemática sus resultados cambiarían cree que si usar este método de pensamiento creativo en forma regular comenzaría a ver cierto progreso o ciertos cambios lo interesante es que si usa este método cada día y debo decirle con honestidad en forma personal que no puedo usar este método por más de tres días seguidos la razón es que al tercer día tengo tantas ideas que no tengo tiempo suficiente en el día para implementarlas todas y son buenas ideas son ideas claras prácticas y en muchos casos son soluciones super conscientes que las ponga por escrito son perspectivas que a veces a veces valen cientos a veces miles he tenido ideas que han valido decenas de miles y hasta cientos de miles de dólares hago consultorías para corporaciones en ocasiones me surge una idea mientras estoy haciendo una tarea de consultoría para empresas con este ejercicio que valdrá cientos de miles de dólares a ellos porque será una destilación única de una serie de factores que de pronto se cristalizan como un cubo fly atrapa una fotografía con todo detalle de pronto se cristaliza en una forma super consciente y van ahí está la idea así que les recomiendo

que usen este método a partir de hoy que tomen una meta a cualquier problema cualquier dificultad la escriban en forma de pregunta y la logren y se sorprenderán de lo bien que funciona realmente he tenido muchas personas cientos de personas que han tomado mis cursos y me dicen que la idea de cambiar toda su carrera cambiar todos sus negocios cambiar toda su vida familiar cambió muchos aspectos de su vida muy bien el segundo método que quiero enseñarles que pueden usar solos pero que también pueden usar en grupos también pueden usarlo como una especie de forma para resolver un problema en grupo es un método sistemático parte fue desarrollado en la universidad de harvard y parte fue desarrollado por una serie de otros pensadores creativos en diversas formas y son las que he combinado en este método este método es absolutamente sorprendente verdaderamente increíble nunca he visto un problema que no se haya resuelto con este simple método tiene nueve pasos el paso número uno el punto de partida es expectativas confiables expectativas confiables que parecen abrirnos la mente relajarnos el cerebro activar el super consciente y parecen ubicarlo hacia la solución de un problema o una dificultad en un grado más alto así que las expectativas confiables son muy simples asuma una solución lógica cuando enfrente cualquier tipo de dificultad asuma una solución lógica y realizable dígase a sí mismo bueno esto tiene una solución lógica y se puede realizar no hay problema como dicen como dicen los australianos no te preocupes amigos solo diga lo mismo no te preocupes amigo no hay problema debe haber una solución en alguna parte esta actitud de expectativas confiables parece abrir la mente creativa y hacerla trabajar mucho mejor paso número 2 con el fin de mantener su mente positiva y optimista use el lenguaje positivo use el lenguaje positivo que queremos decir con eso pues hay ciertas palabras en el idioma inglés o en cualquier otro idioma que pueden aumentar o bajar la temperatura corporal nos hacen tener ansiedad o estar felices así que el uso de las palabras es importante usar las palabras apropiadas es importante por ejemplo la palabra problemas la palabra problemas es una palabra negativa tiene connotaciones negativas hace que nos estresamos nos angustiamos y estemos tensos hace que nuestra mente se cierre en vez de eso use la palabra situaciones lo maravilloso es que es una palabra neutral no es positiva ni negativa un problema es algo con lo que se lucha una situación es algo con lo que se trata así que problema es igual a la lucha retroceso costo dificultad decepción una situación es algo con lo que se trata ahora cuando de pronto comienza a escribir las cosas como situaciones tenemos una situación interesante aquí el auto ha sido robado pues es una situación interesante en nuestra casa se incendió es una situación interesante eso hace que su mente trate con ello en vez de sentirse presionada una palabra mejor es desafío muchas compañías muchos individuos ahora usan la palabra desafío porque es positiva un desafío es algo con lo que se enfrenta un desafío es algo positivo que usted resuelve así que en vez de llamarlo problema ya me lo desafío tenemos un desafío interesante o enfrentamos interesantes desafíos este año o vamos a tener desafíos interesantes que no esperábamos este año o nos hemos enfrentado a un gran desafío pero un problema descrito como un desafío es algo que saca lo mejor de usted su mente comienza a considerar y a pensar en cómo manejarlo y la mejor de todas es la palabra oportunidad la palabra oportunidad es una palabra muy positiva la palabra oportunidad es algo que puede aprovechar y lo interesante es que en toda nuestra investigación descubrimos que en cada retroceso o en cada dificultad dentro de cada problema dentro de cada situación o desafío hay una oportunidad oculta hay algo que puede aprender algo que puede ganar hay una ventaja un beneficio hay algo y lo sabemos porque tenemos la ley de sustitución que si vamos a buscar la oportunidad en una situación no podemos al mismo tiempo pensar en lo que hizo que nos pusiéramos tensos y ansiosos no puede pensar en ello como un problema y una oportunidad al mismo tiempo el único pensamiento del pensamiento positivo derriba el pensamiento negativo y cuando a la gente con éxito encontramos que estas personas son aquellas que mantienen su mente en lo que desean y buscan la oportunidad buscan el desafío buscan la parte positiva de cualquier retroceso o dificultad ya hablamos de la mente super

consciente estos retrocesos y dificultades a menudo vienen a nosotros para decirnos cómo cambiar la dirección hacia el camino correcto ir a donde queremos así que en vez de frustrarse o enfadarse veámoslo como una gran posibilidad y busquemos su ventaja o beneficio y el tercer paso para tratar con cualquier situación o reto es definirla claramente defina la claramente por cierto yo uso este método todo el tiempo simplemente tomo cualquier meta o dificultad que tenga y le hago todo este proceso le hago este proceso y siempre consigo al final una solución para ello de final o claramente piense por escrito hágalo por escrito piense en papel todas las personas de éxito piensan en papel las personas que no tienen éxito no piensan en papel porque no piensan en papel porque son demasiado flojas para pensar en papel así que piensa en papel escriba lo y diga porque estoy preocupado cuál es la dificultad cuál es la situación de final o claramente recuerde lo que dijimos antes la marca de un genio es la claridad la marca del fracaso es la confusión el número cuatro es pregúntese cuáles son las causas posibles cuáles son todas las causas posibles la tendencia natural en nuestra impaciente sociedad es que si llegamos al punto de definir la dificultad o el desafío es saltar a una conclusión y decir hagamos esto en vez de eso lo que hace un doctor por ejemplo lo que hace es que se hace a un lado y dice muy bien tiene este dolor tiene esta dificultad tiene este mal que está siendo manifestado en estos síntomas ahora veamos cuáles pueden ser todas las posibles causas que que come que bebe cuál es su estilo de vida qué tipo de estrés existe en su vida etcétera a veces encontrará que el 50 por ciento de todas sus dificultades pueden resolverse definiendo las claramente otro 25 por ciento de sus dificultades puede resolverse determinando las causas a veces y puede determinar cuáles son las causas entonces dice bueno si esa es la causa eliminando la causa la situación se resuelve el quinto paso si no lo ha resuelto en el paso 3 o en el paso en el paso 4 el siguiente paso es decir cuáles son las posibles soluciones cuáles son las posibles soluciones y no solo todas las soluciones lógicas vaya más allá de eso si piense en una solución rápidamente que parezca la solución lógica entonces pregúntese y si eso no funciona temas podría hacer roger vano ox dice siempre busque lo que se llama la segunda respuesta correcta una vez que tenga una respuesta correcta dirá bueno esto parece la respuesta a esta dificultad pregúntese a sí mismo cuál es la segunda respuesta correcta un muy muy buen ejercicio porque si la primera solución no funciona ya tiene una segunda solución desarrollada así que pregúntese cuáles son las posibles soluciones cuál es la solución y el opuesto de la solución qué tal si no hiciéramos nada si lo hiciéramos dos meses más difícil si intentáramos algo por completo diferente si usáramos pensamientos laterales en vez de excavar este hueco e hiciéramos otro hoyo qué tal si no salimos del mercado si no salimos de este trabajo o acabamos con la relación en vez de tratar de resolver el trabajo o la relación qué tal si fuéramos a alguna otra parte y volviéramos a comenzar cuál sería la segunda respuesta correcta este es un punto crítico a partir de este punto cuando haya llegado al número cinco piense y hable sólo de las soluciones piense y hable sólo de las soluciones debido a la ley de la concentración debido a la ley de sustitución debido a la ley de atracción que es lo que pasa pues yo le diré lo que pasa la mayoría habla sobre los problemas todo el tiempo piensa en problemas se preocupan por problemas imaginan problemas discuten los problemas y tienen cada vez más y más problemas la ley de sustitución dice que si piensa y habla sobre problemas su mente se ocupará con lo negativo la ley de atracción dice si habla y piensa en problemas va a traer más problemas a su vida la ley de correspondencia dice que entre más piense y hable de los problemas más preocupar a su mente y más estará su mundo externo caracterizado por los problemas la diferencia entre ganadores y perdedores entre los héroes y los que no lo son éxitos y fracasos es esta es que las personas de éxito ganadores están orientados hacia soluciones están orientados hacia soluciones piensan en soluciones hablan sobre soluciones siempre están haciendo esta pregunta y esta es la gran pregunta ahora qué hacemos qué podemos hacer desde aquí en otras palabras siempre están orientadas hacia el futuro siempre están orientadas hacia el futuro los perdedores siempre están orientados hacia el pasado

los perdedores siempre quieren saber quién lo hizo a quién debe culparse quién es responsable como reducir las pérdidas el ganador siempre ve hacia adelante inicia dónde vamos desde aquí qué hacemos ahora cuál es la solución cómo podemos mejorar la situación cómo podemos ajustarnos a adaptarnos modificar nos una vez que llegué aquí el siguiente paso es muy simple el número 6 es tome una decisión tomé una decisión cualquier decisión es mejor que ninguna decisión el 80% de todas las dificultades deben resolverse y la decisión deberá tomarse en este punto en el momento exacto en que surgen cuando tenga una dificultad es el momento de tomar el 80% de sus decisiones la indecisión por cierto la indecisión es la principal razón de los fracasos las personas indecisas no tienen éxito ser decidido es más importante que estar en lo correcto porque entre más decisiones tome entre más retroalimentación es reciba más listo se volverá más exacta se volverán sus decisiones entre menos decisiones tome retroalimentación recibirá menos aprendizaje tendrá más pobres será en la toma de decisiones así que tome una decisión el 80% deberá hacerse ahora y lo demás puede hacerse simplemente diciendo bueno no puedo tomar la decisión ahora necesito más información pondré un límite el jueves tomaré la decisión sin importar qué información tenga número 7 esto es un gran liberador de tensiones tomar decisiones la indecisión es una fuente importante de estrés el número 7 es asignar responsabilidades asigna responsabilidades en otras palabras pregúntese esto esta es la gran pregunta a quien quien va a hacerlo quién va a hacerlo a menudo las personas hacen el ejercicio toman la decisión están felices motivadas el estrés y la dificultad a cabo y después vuelven al trabajo y vuelven a una reunión dos semanas después y no se ha hecho nada porque no se le asignó a nadie específicamente y tal vez es la palabra asignar responsabilidades específicas quién va a hacerlo exactamente y esto nos lleva al número ocho establezca un límite diga quiero que esto sea mental y tal día sepamos que eso se va a hacer tal y tal día jueves a las 12 lo volveremos a revisar y por supuesto una vez que haya establecido un límite el número 9 es actúe observe un interesante estudio de la administración del tiempo que leí hace poco dice que el 20% del trabajo el 20% por lo general equivale a un 80 por ciento del valor del trabajo si es el 20% diga bien comenzado y casi terminado el número 10 inspeccione lo que espera inspeccione lo que espera una de las reglas más importantes del éxito en la vida es cuando ha acordado algo de que alguna cosa va a hacerse inspeccione la revise la controle la monitorea de la está en contacto tengo un buen amigo que dice que delegar es esencial pero no abdicar tome una decisión cuando haya asignado algo a alguien ya haya pedido hacerlo manténgase en contacto con él si es lo bastante importante para usted que lo hayan hecho en ese lapso es importante también que lleve un seguimiento que lo revise bien hay un método final de pensamiento creativo que puede usar con su esposo o su esposa con sus colaboradores con sus amigos con sus socios uno de los métodos más poderosos que se hayan desarrollado primero lo escribió alex osbourne en su libro aplique la imaginación en 1946 y se llama inspiración súbita la inspiración súbita es magnífica no puedo escribirlo todo en el pizarrón pero le daré la descripción de lo que tiene que hacer para tener buenas inspiraciones súbitas número 1 el mejor grupo para tener inspiraciones súbitas es de 4 a 7 personas menos de 4 no tendrá la energía potencial y más de 7 el grupo comienza a desperdigarse así que de 4 a 7 sentarse juntos con un espíritu de armonía el paso 2 es definir claramente la cuestión y entre más simple y precisa sea esta cuestión y más concreta sea la respuesta que busca mejor funciona el ejercicio de inspiración súbita por ejemplo en una organización de ventas no diga que podemos hacer para aumentar las ventas porque la pregunta es muy vaga es dispersa recuerde claridad lo que diríamos es que podemos hacer para aumentar nuestras ventas 20% en los últimos 90 días y entonces todo el mundo empieza a pensar en esa pregunta el tercer paso con respecto a inspiración súbita es tiempo el mejor período para tener inspiraciones súbitas es entre 15 y 45 minutos 30 es lo ideal y lo que hace es esto dice busquemos a esta pregunta que puede incrementar nuestras ventas en 20% en los próximos 90 días y vamos a pensar de las 415 a las 445 el siguiente paso es generación de ideas y esto

realmente es crítico en vez de generar ideas y después evaluarlas lo que hace es esto y esto es lo que osbourne descubrió decía lo que bloquea las inspiraciones súbitas es que tiene la idea del proceso de generación y alguien le da una idea y alguien dice ah eso no funciona es estúpido es ridículo y ahora intentamos una vez y en cuanto alguien dice algo crítico sobre un aire a todo el mundo cierra la boca está presentado ahí todo el mundo está dudando por qué pues porque cuando se critica una idea desencadena más el temor al rechazo que se remonta a su niñez temprana así que lo que hace es dividir tiene la evaluación de ideas en una sección y la generación de ideas separadas por un muro de tiempo así que pone tiempo entre las dos y aquí va la cantidad de ideas en una sesión de 30 minutos digamos 30 minutos dice veamos cuántas ideas pueden generarse enfocadas a cómo podemos incrementar nuestras ventas un 20 en los próximos 90 días y del otro lado toma más tiempo y aquí pide calidad ahora cuál es el papel del líder en una sesión de inspiración súbita el líder nunca debe dominar el líder debe estimular una buena persona por cierto en los negocios reunirá a su personal oa sus socios regularmente para estimularlos a tener inspiraciones súbitas al menos una vez por semana pero no dominará la conversación registre todas las respuestas registre todas las respuestas a menudo alguien tendrá una respuesta en alguna sesión de inspiración súbita que será una solución super consciente la solución super consciente puede ser tan excelente que hasta las personas que están en la sesión de inspiración súbita no están conscientes de que es un logro brillante pero cuando tome las ideas y las evalúe más adelante o alguien más vea esas ideas puede decir eso es lo que estábamos buscando es lo adecuado así que con respecto al pensamiento creativo recuerde esto déjenme repetirlo la inteligencia es una forma de actuar puede funcionar al menos al doble de la inteligencia que está usando actualmente haciendo lo que hacen los genios sea claro sobre lo que desea concéntrese totalmente en su meta el problema la situación o el resultado que desee mantenga una mente abierta sea flexible mire todas las posibilidades y después sus métodos sistemáticos de solución de problemas como ya hemos discutido intenté cualquiera de estos métodos use los en forma regular y sistemática y le garantizó que se sorprenderá de cuán inteligente es usted realmente puede tener cualquier cosa que desee si la desea con fuerza suficiente puede ser lo que desee ser tener cualquier cosa que desee tener lograr lo que se proponga lograr si se aferra a ese deseo con un propósito firme robert conley

Módulo 21 COMO AUMENTAR SU NIVEL DE ENERGÍA

aumentando su nivel de energía le gustaría tener diariamente más energía y más vitalidad de la que tiene ahora le gustaría aprender ideas y técnicas que puede usar a partir de ahora para aumentar en forma dramática la cantidad de vitalidad que tiene momento a momento hora con hora pues he estado estudiando salud y energía muchos años ya y en esta sesión voy a darles siete claves para tener mucho más salud mucho más vitalidad y todo lo que necesita es que tenga las cinco de número uno deseo número dos definición defina claramente lo que quiere número tres decisión tome la decisión de que va a comprometerse en los hábitos de salud necesarios para aumentar sus niveles de energía número 4 determinación para sujetarse a ello el tiempo necesario y número 5 disciplina la habilidad para disciplinar sea hacer lo que debe hacer para mejorar su salud lo quiera o no hasta que se convierta en un nuevo hábito y tal vez no haya lugar en toda esta discusión donde la ley de correspondencia sea más para que su cuerpo externo su mundo físico es un reflejo directo de lo que ocurre en su interior la ley de causa y efecto dice que la causa de los efectos que experimenta en su vida son lo que usted pone dentro

de su cuerpo lo que pone dentro de su mente y también la ley del hábito si desarrolla hábitos de salud tendrá salud la gente se enferma porque tiene hábitos poco saludables en especial con respecto a sus comportamientos físicos y a su forma de pensar el cuerpo el cuerpo humano está creado y formado para durar de 100 a 120 años muchas investigaciones que se están haciendo ahora muestran que es posible aumentar el lapso de vida hasta 130 años en experimentos que se han hecho en longevidad hablaremos de esto en un segundo hoy el promedio de esperanza de vida en américa y canadá es de 74 punto 9 años o sea que el 50 por ciento de la población o más muere de menos de esa edad algunos de 50 55 60 etcétera y el otro 50% de más de esa edad su meta debe ser ahora deseo definición determinación para vivir hasta los 80 años o más una vez que haya establecido la meta de vivir más de 80 años entonces debe cuidar todo lo que hace en forma diaria lo que come y bebe por la mañana a media mañana a mediodía a media tarde por la noche etcétera lo que hace con su cuerpo duerme bien se ejercita y hacerse la pregunta esto me está llevando a vivir para tener 80 años o más o me está alejando de ello y recuerde con respecto a su salud todo cuenta nuestro cuerpo es una máquina realmente maravillosa generará energía es un organismo productor de energía y generará energía en abundancia y tiene un medio natural hacia la salud lo maravilloso es que si deja de hacer algunas de las cosas que está haciendo su cuerpo se moverá naturalmente así estar más saludable tiene una vía natural no tiene que pensar en eso o programarlo o hacer nada en especial para tener salud todo lo que tiene que hacer es dejar de hacer las cosas que llamamos operaciones incorrectas igual que una máquina está construida para durar 100 años pero como resultado de su operación incorrecta y un mantenimiento inadecuado se descompone mucho antes de que cumpla ese tiempo y en esta sesión vamos a hablar de algunas de las cosas que hemos descubierto decenas de miles cientos de miles de horas de investigación en las universidades han concluido que la clave para alcanzar los niveles de energía y vitalidad y por cierto la salud equivale a energía puede medir lo bien que está físicamente casi en cualquier momento con sus niveles de energía y sabemos que hoy en américa y en canadá a todo el mundo a todo el mundo le preocupan sus bajos niveles de energía le voy a dar la clave siete cosas muy muy simples no sencillas pero simples que puede hacer para aumentar en forma dramática sus niveles de energía comenzando literalmente a partir de este minuto número uno lo primero es peso adecuado el peso adecuado es central para tener niveles altos de salud y energía porque pues hay dos razones una física y una psicológica si está excedido en peso le pone demasiada carga a su corazón le pone demasiada carga a sus órganos le pone demasiada carga sus músculos sí ha subido varios pisos por una escalera sabe lo difícil que es eso ahora piensen subir esas escaleras con maletas a visto sobrepasadas de peso que están algunas personas es como subir las escaleras o caminar con maletas que pesan esos kilos extra la carga en el cuerpo es imperceptible pero es tremenda y lo cansa hasta fatiga lo segundo es que en muchos casos es deprimente estar con sobrepeso en un mundo donde todo todo el mundo es delgado donde ser delgado está en todas las portadas de las revistas diarios televisión las películas etcétera cuando vemos otras personas delgadas cuando miramos a nuestro alrededor en el mundo y sentimos que estamos excedidos de peso nos ocasiona una depresión psicológica real que da fatiga y cómo llegar a tener el peso adecuado muy simple visualice y afirme visualice y afirme primero que nada si desea adelgazar tome la decisión se ha determinado practique la disciplina y después visualice y afirme su peso ideal una y otra vez hasta que reprograme su concepto propio a un nivel más bajo recuerde delgado aceptado pasado rechazado número 2 dieta adecuada se ha trabajado mucho últimamente entre los atletas olímpicos mucho se ha hecho sobre la investigación de dietas de las personas que tienen más energía y vitalidad y se han descubierto tres claves tres indicios que depende de lo que come el número uno es mucha variedad es tratar de variar su dieta para que coma muchas cosas diferentes en vez de comer pocas cosas porque si come muchas cosas diferentes es más fácil que consiga todas las vitaminas y minerales que requiere para tener altos niveles de energía

aunque no todos como lo veremos en un segundo el número dos es proteína de fuente de apoyo la proteína de fuente de apoyo significa la proteína de una variedad de fuentes como el germinado de soya el pescado carne carne magra etcétera en vez de carne grasosa y fuentes de grasa proteína de fuente de apoyo necesita como 15% en su dieta así que coma lo que coma diariamente más de un 15% tal vez sea más de lo que su cuerpo está necesitando el número tres es carbohidratos con base de fibra los carbohidratos con base de fibra son las frutas y los vegetales carbohidratos con base de fibra necesita como 75 por ciento de frutas vegetales cereales granos etcétera 75 por ciento de carbohidratos porque los carbohidratos son el combustible que su cuerpo quema diariamente también pasta espagueti ensaladas etcétera si come 75% de carbohidratos pocas veces subirá usted de peso además de eso necesita como 10% de grasas pero no más del 10% de grasas más de un 10% de grasas o 15% de proteínas los almacena y es muy muy difícil deshacerse de ellas el número 4 es mucha agua necesita mucha agua según las mejores investigaciones como 64 onzas al día lo que significa ocho vasos de 8 onzas al día solo beba agua en forma regular cuando vaya al bebedero beba un vaso de agua en vez de tomar un sorbo nada más estas son las claves para una dieta apropiada y finalmente con respecto a su propia dieta coma poco pero muy nutritivo en la investigación que se ha hecho en la universidad de california recientemente descubrieron que al experimentar con las ratas si les daban poca comida pero muy nutritiva para que corrieran ligeras sin dejar de nutrirse lo que hacían precisamente era esto aumentar la cantidad de valor nutritivo en cada pedazo de comida que les daban en otras palabras si se comen alimentos con altos niveles de nutrientes pero en menor cantidad mantiene un insumo diario de calorías por debajo de 2.000 calorías y si toma esas calorías bueno el 80% de ellas antes de las 2 de la tarde lo que pasará es que gradualmente bajará de peso reducirá medidas adelgazará y tendrá mucho más energía en las ratas de laboratorio aumentaron su lapso de vida entre un 30 y 50 por ciento simplemente reduciendo su dieta su potencial sexual sube su nivel de inteligencia sube su cantidad de energía sube su cantidad de sueño baja todo eso se logra tomando alimentos sin grasa 30 a 50 por ciento más de vida transfiriendo lo a seres humanos si este es nuestro lapso actual de vida 74.9 años significa que es concebible que usted y yo podamos vivir hasta los 100 110 120 años simplemente cambiando nuestra dieta hay mucha información mucha investigación y es muy emocionante lograr esto otro otro factor importante es el número 3 es la combinación apropiada de alimentos este es un asunto muy controversial y lo que sugiero que hagan es si están interesados en este tema es leer el libro del doctor harvey y marlin daemon llamado dispuesto para vivir allí hablan de algo muy interesante ellos sugieren que el 70 por ciento de su dieta este elaborado de frutas y vegetales porque el 70 por ciento de su peso normal es agua el 70 por ciento de su dieta debe estar basado en alimentos con agua el 70% deben ser frutas y vegetales y que combinen los alimentos sin comer almidones y proteínas al mismo tiempo así que coma vegetales con proteínas y vegetales con almidones no coma proteínas y almidones mezclados en ninguna comida yo he intentado este método y le sugiero que lo intenten porque es sorprendente su peso baja rápidamente sus niveles de energía suben rápidamente y pase en 24 horas también le aconsejan que coma muchas frutas en el desayuno y solo frutas y que comience a comer vegetales y proteínas en adelante pero puede comerlos como desee con respecto a su dieta solo déjeme decirle esto que usted es único tiene un metabolismo único y según investigaciones médicas tiene requerimientos únicos de comida algunas personas tienen una estructura fisiológica que es perfecta para ser vegetariano otras tienen una estructura que necesita muchas proteínas otros están en medio necesitan la combinación adecuada de proteínas y vegetales lo que debe hacer es experimentar con su cuerpo trate de diferentes combinaciones de dietas y un indicador es lo bien que se sienta cuánta energía tenga lo bien que duerma por las noches lo bien que se sienta físicamente lo bien que digiera la comida y lo bien que la deseche pero he descubierto que la combinación de estos alimentos es notable e incrementa sus niveles de

energía porque cuando pone proteínas y almidones en su estómago el estómago secreta ácidos y bases para digerir los y los ácidos y las bases se neutralizan las proteínas y los almidones no se rompen y pasan al sistema digestivo como una masa grande sin digerir y el sistema digestivo manda toda la sangre de los músculos y el cerebro hacia el sistema digestivo para romper esa masa por eso se siente pesado después de comer se siente pesado en la tarde es porque toda la energía de su cuerpo se dirige a tratar de digerir esa comida y recuerde la fuente principal que drena de energía de su cuerpo es la digestión la digestión usa más energía que cualquier cosa y si puede disminuir la cantidad de energía que consume en la digestión puede aumentar su cantidad de energía que tiene disponible para otras cosas ahora hay tres venenos que es crítico eliminar de su dieta los llamamos los tres venenos blancos los tres venenos blancos que están en casi todas las casas son azúcar azúcar blanca también miel azúcar negra melas etcétera harina harina blanca que es una sustancia inerte que no tiene ningún valor nutritivo y la sal el americano o el canadiense promedio no necesita azúcar extra en su dieta pero consume 135 libras anuales es una de las fuentes principales de diabetes que rápidamente se convierte en una causa de muerte prematura la harina blanca los productos de harina blanca no tienen valor nutritivo y la sal el norteamericano promedio requiere 2 libras al año en total y en su dieta de sal el norteamericano promedio consume 20 libras solo disminuir la cantidad de sal que toma y aumentar la cantidad de agua lavar a las grandes cantidades de sal disminuirá lo que su cuerpo requiere para mantener esa sal en suspensión y muchas personas que han dejado de tomar sal y han comenzado a beber agua han bajado hasta 5 libras en cuestión de 3 a 4 días si está pasando de peso si retiene mucha agua al extra de su dieta bien número 4 volvamos al número 4 el número 4 es eliminar o digamos no fumar y un consumo moderado de alcohol de todas las cosas que puede hacer voluntariamente con su cuerpo fumar es lo peor según investigaciones médicas hay 32 enfermedades diferentes que se relacionan con él incluyendo arterioesclerosis y cáncer de pulmón este se está convirtiendo en el asesino número 2 en el mundo occidental de hoy y las mujeres mueren al igual que los hombres de cáncer de pulmón si hay algo que pueda usted quitar de su estilo de vida que pueda ayudarlo físicamente más que no fumar nadie lo sabe 32 enfermedades diferentes así que deje de fumar como se puede dejar de fumar comience a visualizar y a pensar en sí mismo como no fumador comience afirmando lo yo no fumo no soy fumador no soy fumador no soy fumador y visualice sé como un no fumador y en cierto lapso de tiempo perderá el gusto por fumar ahora no será sencillo pero vale la pena el esfuerzo modere su consumo de alcohol me gusta la palabra moderar en lo personal pero el consumo moderado de alcohol según las personas que infesta en este campo es como un trago diario un trago diario 7 a la semana es lo que más le permiten si quieres ser un bebedor moderado cuando comience a beber dos tragos al día o tres al día comienza a entrar en el rango de problema el número cinco es ejercicio apropiado el ejercicio apropiado significa aeróbicos ahora el ejercicio aeróbico aumenta la cantidad de oxígeno en el cerebro la cantidad de oxígeno en el cerebro aumenta la velocidad a la cual piensa aumenta su nivel de inteligencia y creatividad y también aumenta su nivel de energía de hecho las personas que se comprometen en el ejercicio aeróbico tienen más energía duermen menos duermen mejor tienen más energía para las cosas buenas de la vida sabe a qué me refiero comen mejor comida y viven más tiempo y también son más listas y más creativas y la clave del ejercicio aeróbico los mejores ejercicios aeróbicos son esquiar a campo traviesa es el mejor de todos después nadar después correr y después andar en bicicleta y caminar así que no importa en qué condición física esté puede hacer una de estas cinco aunque sólo sea caminar si va a ser el ejercicio aeróbico vigoroso lo que debe hacer es practicar el llamado l l de largo lento a distancia si trabaja 20 30 a 40 minutos diarios puede hacer una caminata de dos millas cinco veces a la semana y será de los más sanos del mundo aunque todo lo que haga sea caminar si quiere correr lo que necesita hacer es tener un alto nivel de latido cardíaco por 20 minutos tres veces a la semana si hace eso estará en el 1% de las personas más

altas físicamente tan simple como eso hay personas que dicen bueno no tengo tiempo para comprometerme en el ejercicio físico no tengo tiempo para correr no tengo tiempo para caminar no tengo tiempo para nadar la verdad de las cosas es que si está bien físicamente si tiene niveles más altos de energía lo que pasará es que podrá trabajar productivamente más tiempo podrá trabajar productivamente mejor cometerá menos errores que después tendrá que corregir necesitará menos sueño tendrá menos tiempo en enfermedades físicas porque no estará enfermo tendrá más energía y más vitalidad y tendrá más años de vida más años en que podrá vivir y hacer cosas la pregunta es qué tanto desea realmente vivir más tiempo porque he hablado con muchas personas que cometen el error de decir bueno me pondré en forma luego cambiaré mi dieta luego dejaré de fumar luego hasta que lleguen al punto donde encuentran que tienen una enfermedad terminal o una situación terminal y ya es demasiado tarde respecto a no fumar había un relato en el rey de esta dieta hace un par de años hablaba de un muchacho un joven que escribió este artículo y decía dejarás de fumar tarde o temprano el había estado pensando en dejar de fumar durante 20 años y nunca lo hizo y un día fue al doctor y el doctor miro los rayos-x y le dijo tiene cáncer de pulmón le quedan dos meses de vida él fue a su casa arregló todos sus asuntos y escribió este relato y lo envió al be the stage est cuando publicaron su historia y había muerto al final de la página decía murió de cáncer de pulmón pero decía si no lo dejas temprano lo dejarás tarde pero lo dejarás te aseguro que dejaras de fumar el mejor momento es antes de que sepan que tienen cáncer de pulmón y todo sea inútil ahora la siguiente clave para la salud del número 6 es descanso apropiado según el estudio de alameda que es uno de los más impresionantes que se hayan hecho se hizo en la universidad del sur de california departamentos de salud pública por el doctor david bresler no olviden eso lo que hicieron fue que tomaron entre 7 y 8 mil hombres y los estudiaron por 20 si vieron sus hábitos de salud y descubrieron que sus hábitos de salud los 7 hábitos clave de salud de los que hablamos los que llevan a la longevidad que predicen que se vivirá una vida más larga uno era de 7 a 8 horas de descanso 7 a 8 horas de sueño cada noche y con respecto al sueño algunas personas dicen bueno cuánto sueño necesita una persona la tasa de metabolismo de cada persona es diferente algunas personas necesitan 8 9 10 horas de sueño porque su tasa metabólica es menor algunas personas tienen una tasa metabólica mayor y pueden estar bien con 5 o 6 horas a veces cuando trabaja duro o bajo mucho estrés físico necesita más sueño a veces cuando está muy emocionado positivo entusiasta sobre algo necesita menos sueño así que escuches y asimismo escuche su intuición sin embargo sabemos esto que la cantidad de horas que duerme es un hábito que su cuerpo realmente está condicionado a dormir una cierta cantidad de horas cada noche y es posible que usted reduzca el número de horas que duerme afirmando visualizando y planeando metas o programando su subconsciente para reducir su sueño ahora lo que recomiendan en un libro duerma menos viva más es que reduzca el número la cantidad de sueño sólo 15 minutos cada día lo que significa es que tome por ejemplo un periodo de su tiempo que sea relativamente estable que no esté viajando ni moviéndose y digamos que duerme 8 horas si quiere reducirlas y seis y media en promedio lo que es muy posible según todas las investigaciones entonces lo que hace es la primera semana a dormir a siete horas y 45 minutos solo a dormir a ese tiempo hasta que se sienta cómodo con esas 7 horas y 45 minutos después dormir a las 7 y media por una semana tal vez hasta dos semanas y entre más viejo sea más tiempo deberá darse para desarrollar un nuevo hábito durante un proceso de más o menos seis semanas puede bajar realmente de ocho a seis horas y media y lo que pasa es que su cuerpo realmente duerme más rápido ordene a su cuerpo por medio del aprendizaje dígale solo dormí de seis horas y media y él dormirá rápido y usted descansará igual se refrescará igual tendrá esas dos horas para hacer algo útil una historia interesante sobre un hombre en inglaterra que tuvo un accidente cuando era joven y como resultado de ese accidente sólo podía dormir 45 minutos cada vez solo necesitaba dormir dos o tres períodos de 45 minutos durante el día así que tomaba el resto del tiempo que tenía dormía

muy muy profundamente esos 45 minutos y disponía de seis siete y hasta ocho horas extra al día ese tiempo lo usaba en estudiar y cuando cumplió 35 años tenía 7 doctor en siete materias diferentes porque había pasado todas esas horas estudiando temas universitarios la clave 7 para el éxito para la energía es suplementos de vitaminas y minerales naturales suplementos naturales de vitaminas y minerales la mayoría de nuestros alimentos hoy como se producen en masa y comemos desordenadamente simplemente no obtenemos todos los minerales y vitaminas que necesitamos de hecho se sorprendería de saber que muchas personas tienen una deficiencia de una vitamina o de un mineral en particular y ni siquiera saben eso pero sus niveles de energía están deprimidos son bajos a veces por una diferencia de zinc a veces deficiencia de selenio a veces de b12 a veces deficiencia de riboflavina o potasio en su dieta puede hacer que su sistema esté descentrado o que funcione inapropiadamente y haga que funcione con bajos niveles de energía así que tiene que experimentar pero la clave es extraerlos de fuentes naturales fuentes puras y naturales hay muchas vitaminas que dicen que son naturales y orgánicas pero no se extraen de fuentes naturales un ejemplo de una fuente natural de vitamina es la vitamina c de las cerezas acerolas la vitamina c del ácido ascórbico y la vitamina c de las cerezas a cero las difieren en efectividad tal vez del 20 a 1 50 miligramos de cerezas a 0 la pueden ser más eficientes que mil miligramos de los cristales de ácido ascórbico así que investigue usted sobre las vitaminas y los minerales la parte crítica de su salud y su bienestar y finalmente recuerde esto lo repetiré la clave del éxito es el deseo realmente quiere tener niveles altos de energía quiere vivir para siempre quiere vivir hasta los 80 o 90 años y tener energía y vitalidad el número 2 es definir lo que quiere que tan claramente lo quiere escriba un plan para usted mismo solo escriba un plan en una serie de afirmaciones duermo seis horas y media cada noche soy un no fumador peso su peso ideal hago ejercicio tres veces a la semana y al leer esas afirmaciones una y otra vez al programar a su subconsciente comenzará a desencadenar lo que se llama la autosugestión donde realmente se siente impulsado a comprometerse en los hábitos de salud que le darán la energía y la vitalidad deseadas lo tercero es la decisión tome la decisión de hacerlo a veces el solo hecho de levantarse e iniciar el día es importante la cuarta es determinación es muy muy difícil cambiar recuerde que hablamos de la ley de hábitos es muy difícil cambiar viejos hábitos pero si puedes desarrollar hábitos nuevos y positivos que lleven a niveles más altos de energía y vitalidad les servirán para toda la vida y finalmente él el más difícil de todos la disciplina hay un bello dicho que dice que la disciplina pesa onzas pero la culpabilidad pesa toneladas la disciplina pesa onzas la culpabilidad toneladas un punto final dijimos al principio del curso que es un nivel de autoestima lo bien que se sienta consigo mismo cuanto se agrade a sí mismo cuanto se ame determinará la personalidad saludable y cada vez que se disciplina a sí mismo a hacer algo que sabe que es bueno para usted aumentará sus niveles de energía y vitalidad su autoestima su día se sentirá más positivo tendrá más energía se llevará mejor con las personas y se moverá más rápidamente hacia llegar a ser la persona de éxito que es capaz de llegar a ser el fracaso sólo es la oportunidad de volver a comenzar en forma más inteligente henri ford

Modulo 21 COMO COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO

entendiendo la relación mente-cuerpo hablemos sobre la relación mente-cuerpo en la salud medicina psicosomática como la mente afecta al cuerpo en verdad la psique la mente tiene un efecto en la salud del cuerpo en 1920 un doctor escribió un controvertido artículo que sugería que casi el 20 por ciento de los males físicos estaban causados por disturbios mentales o infelicidad

causas mentales en 1930 en los 30 los doctores volvieron a escribir y dijeron que el 30 por ciento de nuestras enfermedades y la mala salud estaban relacionadas con la mente en los 40 alguien escribió que un 40 por ciento en los 50 aumentó un 50% en cada etapa se aumentaba y lo aseveraban muchos de los profesionales médicos del día en los 60 subió al 60% en los setentas al 70 y hoy casi no hay ningún practicante de la medicina que esté en desacuerdo con la estadística de que al menos el 80 por ciento de todos los males que usted y yo sufrimos en el curso de nuestra vida tiene causas lógicas así que la mente enferma partes del cuerpo realmente he tenido muchos doctores muchos profesionales médicos psicólogos psiquiatras y enfermeras en mis cursos que han dicho que tal vez esté más cerca de un 90% y tal vez hasta 95% de todo lo que sufrimos gripes resfriados enfermedades dermatológicas ataques cardíacos artritis paros y hasta el cáncer son de origen psicológico así que quiero hablar hoy sobre el estrés y la atención quiero hablar en esta sesión sobre lo que está en nuestra mente que crea la situación en nuestro cuerpo y no se enferma ahora sabemos porque ya hemos hablado de esto y hemos hablado de ello muchas veces que en cierto modo decidimos enfermarnos el doctor calza en montón que trabajo en fort worth texas por muchos años escribió un maravilloso libro llamado sanando de nuevo e hizo muchos excelentes artículos sobre los aspectos de actitud de la enfermedad y descubrió que era algo interesante que las personas se enfermaban para no enfrentar una situación en la vida que fuera desagradable para ellos y entre más grave fuera esa situación más grave era su enfermedad por ejemplo si se sentían menos preciados en el trabajo tenían un resfriado si se sentían presionados en el trabajo les daba gripe si sentían que su relación matrimonial o toda su carrera tenía problemas y no querían enfrentarlos se enfermaban de problemas cardiacos paros y hasta cáncer también descubrió que las personas deciden estar sanas al igual que deciden enfermarse y que en cuanto una persona decidí a sanar todo el poder de la medicina moderna y todo el poder del sistema inmune del cuerpo se ponía a funcionar para que sanara y que son el estrés y la atención hablemos de estrés y tensión cuando hablamos de estrés y tensión sabemos que estás son manifestaciones de algo que no está de acuerdo con nuestro enfoque del mundo el estrés y la atención son manifestaciones externas de nuestra infelicidad con ciertos aspectos de nuestra vida ahora cuando sentimos dolor físico si tocamos una estufa y está caliente sentimos dolor físico la razón por la que tenemos dolor es para avisarnos de que estamos haciendo algo que nos daña físicamente ahora la razón por la que tenemos estrés y tensión es para darnos una señal de que estamos haciendo algo en nuestra vida que es perjudicial para nosotros mentalmente y a menos de que enfrentemos esa situación nuestra mente enfermara a nuestro cuerpo y la enfermedad es nuestra forma de evitar el tratar con la situación hasta el punto en que podemos enfermarnos y hasta morir ahora con respecto al estrés y a la atención hay una nueva área de medicina actualmente llamada psico inmunología o psiconeuroinmunología donde se habla del efecto que la mente tiene en debilitar o reforzar su sistema inmune y vieron que las emociones negativas el estrés atención la ansiedad la rabia la frustración etcétera realmente deprimía al sistema inmune deprimen la producción de anticuerpos y lo abren por así decirlo a todo tipo de enfermedades físicas incluyendo gripes y resfriados y otras más una persona que es positiva optimista alegre entusiasta y tiene una alta autoestima generalmente es una persona resistente a casi todas las enfermedades normales que existen pero una persona negativa deprimida pesimista en contra de sí misma triste por decirlo así con baja autoestima es una persona cuya producción de anticuerpos está reprimida reprimida reprimida tanto que a veces se enferman todo el tiempo las personas negativas a menudo están enfermas todo el tiempo el punto clave con respecto al estrés y la atención es este es que el estrés y la atención vienen desde adentro vienen desde adentro no desde afuera así que no hay cosas tales como situaciones estresantes solo hay reacciones de estrés sólo hay reacciones de estrés por ejemplo dos personas se enfrentan una situación ya usamos el ejemplo del embotellamiento de tránsito dos personas se enfrentan la misma situación una se enfada la otra

en cambio está relajada o la misma persona enfrenta la misma situación en dos días diferentes un día reacciona esa persona en forma negativa y se enfada otro día está positivo y no se enfada siempre está contenida en la reacción no está afuera está aquí dentro de dónde viene el estrés y la atención es la forma en que pensamos y respondemos a nuestro mundo no el mundo mismo alguien escribió alguna vez que hay tres fuentes primordiales de estrés que afectan al cuerpo humano son las tres fuentes principales de estrés son lo que debió ser recuerden que dijimos que las personas se preocupan por el pasado por lo que pudo ser es una fuente de estrés siempre pensamos en que las cosas pudieron ser diferentes y en el presente pensamos en lo que debemos hacer en lo que no debemos hacer y pensamos en términos de deber y tener en el futuro pensamos en lo que puede pasar y estas tres lo que pudo haber sido lo que debería ser opuesto a lo que es y lo que puede pasar son fuentes de estrés en nuestra vida pero siempre es la forma en que pensamos de nuestro pasado la forma en que pensamos de nuestro futuro de nuestro presente en relación con la realidad lo que causa el estrés no el estrés mismo sabemos que uno puede decidir no enfermarse le he dicho esto a muchas personas en muchos cursos decida nunca volverá a resfriarse todo el mundo decide tener o no resfriados y cuando digo eso algunas personas se ponen muy tensas porque porque es un ejemplo perfecto porque las mamás jóvenes nunca se resfrían porque las mamás con niños pequeños nunca se resfrían nunca se enferman es porque no tienen tiempo deciden mentalmente no tengo tiempo tengo responsabilidades al encargarme de estos niños que son encantadores así que no puedo enfermarme y no se enferman esperan hasta que los niños crecen salen de la escuela y ellas tengan más tiempo y en esos momentos o cuando sus hijos crecen y se van entonces es cuando vuelven a tener resfriados y gripe así que puede decidir no estar enfermo o no tener resfriados o gripe haciendo algo muy simple decidiendo nunca volver a tener un resfriado o una gripe sólo tomé la decisión ahora nunca voy a tener gripe de nuevo y la próxima vez que tenga síntomas de resfriado solo debe decir me siento perfecto me siento sano me siento feliz me siento perfecto estoy sano no tengo gripe y sabe que pasa el kata a la casa de junto con la vecina que cree en los catarros y lo dejara en paz esa es la realidad bueno ya hemos dicho que hay una relación entre el estrés la tensión y la energía y que hay tres fuentes importantes de energía de acuerdo con una investigación que se hizo a principios de este siglo la principal fuente importante de energía es la comida los alimentos que ingerimos la forma en que los comemos los combinamos la nutrición vitaminas minerales etcétera la segunda es el aire cómo respiramos lo profundo que respiramos la cantidad de oxígeno que aspirábamos el ejercicio que hacemos la cantidad de aire y el tipo de aire es una fuente importante de energía y la tercera son las impresiones las impresiones es la forma en que tomamos lo que nos pasa en el mundo que nos rodea recuerden que hablamos de una reacción de estrés una situación puede dar energía a una persona y la misma puede deprimir a otra por ejemplo una decepción o el fracaso en una negociación o algo que falla en forma temporal puede hacer que una persona se vuelva deprimida se fatiga puede hacer que otra persona tenga energía y esté lista volver a la defensiva así que las impresiones la forma en que tomamos lo que nos pasa es una de las fuentes principales de nuestra energía ya sea que suba o ya sea que baje y una de las obras más importantes que he leído sobre el tema es una discusión de cómo nuestro cuerpo es una máquina generadora de energía y genera energía de diferentes calidades como una refinería de petróleo y el mejor ejemplo que puedo darle es éste imaginé que su cuerpo ingiere comida cruda carne patatas vegetales etcétera y es la fuente básica de energía con la que su cuerpo subsiste digamos si el cuerpo ingiere 1000 unidades de comida sea lo que sea podemos decir 1000 calorías o 1000 unidades de comida y puede usarlas a nivel físico como se hace en la mayoría de los países del mundo donde todo se consume en trabajo físico y al final del día la persona está exhausta no le resta energía o al avanzar la civilización al avanzar nuestra civilización si no se consume con trabajo físico duro entonces se refina más adelante y se mueve en la cadena energética y se traduce en energía

emocional y se necesitan miles de unidades de energía física para generar 100 unidades de energía emocional la energía emocional es lo que sentimos es como respondemos a todo y la energía emocional es nuestra vitalidad nuestro entusiasmo nuestra emoción nuestra autoestima nuestro gozo por la vida si la energía no se usa en el nivel emocional entonces el cuerpo sigue refinando la como en una refinería imagina que el nivel físico es petróleo crudo digamos petróleo crudo ingiere carne cruda y patatas el petróleo crudo en la refinería se refina y llega a ser petróleo refinado el tipo de petróleo que usan los autos si no se consume allí la refinería lo refina aún más en lo que se llama energía mental la energía mental es la energía con la que podemos pensar esto no se ha probado científicamente sólo en forma intuitiva por referencias de nuestra propia experiencia esto sería el equivalente de la gasolina donde el petróleo refinado se refina aún más pero se necesitan 1000 unidades de petróleo crudo para conseguir 100 unidades de petróleo refinado para obtener 10 unidades de gasolina y si no se quema en los niveles mentales entonces sube y se convierte en una unidad de lo que se llama la energía psíquica o lo que a menudo se llama energía creativa y esto es el equivalente de un fluido más ligero una forma muy muy fina de energía y qué pasa pues sabemos que si trabajamos muy muy duro físicamente en algún deporte o trabajamos en el jardín o hacemos otra cosa al final del día estamos exhaustos ha estado alguna vez tan cansado al final del día que no quiere discutir no quiere no quiere tomar decisiones no quiere involucrarse con nada solo está exhausto físicamente y toda su energía la quemo pues esto es porque toda la que vamos a nivel físico sin embargo en la mayoría de nuestras profesiones o trabajo hoy no quemamos toda nuestra energía a nivel físico así que llega al nivel emocional cuando tenemos energía emocional buscamos una salida y casi siempre son nuestras relaciones pueden ser otras cosas pero casi siempre son nuestras relaciones hemos visto una cosa interesante y es que las emociones positivas y nuestras emociones son positivas entusiasmo gozo felicidad quemamos en esto muy poca energía y la energía sube hacia la energía mental si nuestro mundo mental es positivo si estamos trabajando en proyectos positivos y estamos trabajando en proyectos que realmente son interesantes y desafiantes para nosotros entonces desarrollamos este de nuevo al ser positiva se mueve hacia arriba y desarrollamos la energía psíquica y la energía psíquica y la energía de la creación donde tenemos ideas y tenemos e inspiraciones y somos entusiastas y estamos motivados sin embargo el mayor problema y esta es la clave es que la mayoría de las personas queman toda su energía en este nivel en el nivel emocional no la usan en el nivel físico porque no trabajan lo suficiente pero al nivel emocional la queman toda así que tienen muy poca energía restante a nivel mental y casi ninguna energía a nivel psíquico y como dijimos antes usted es una mente con un cuerpo que lo transporta a todas partes todo lo que eso llegara a hacer será resultado de cómo use su mente si toda su energía la quema en el nivel emocional a través de la negatividad del temor la ansiedad el estrés la tensión la rabia y lo demás que puede hacer si toda la quema en el nivel emocional no tiene ninguna de las llamadas altas formas de energía con las cuales hacer una vida mejor con las cuales hacer una vida maravillosa para comprometerse en actividades felices y de gozo para ser creativo para buscar soluciones establecer creer en sí mismo etcétera la razón por la que menos del 5 por ciento de la población llena su potencial en cualquier generación dada es que la mayoría de ellos están completamente preocupados con lo que se llama la expresión de las emociones negativas y esta es la clave es la expresión de las emociones negativas la que quema toda nuestra energía a niveles más bajos así que no tenemos la energía a niveles más altos con la cual llenar nuestro potencial ya hemos dicho que una actitud mental positiva es esencial para el éxito que el 85 por ciento de todo lo que pase es debido a la actitud que el 85 por ciento de su éxito dependerá de la calidad de sus acciones internas y su relación con otras personas en otras palabras 85 por ciento de su éxito en la vida va a estar involucrado en emociones positivas sin embargo si quema toda su energía emocional a este nivel en la expresión de las emociones negativas hablando de cosas negativas hablando consigo mismo de cosas negativas pensando

cosas negativas discutiendo cosas negativas criticando condenando quejándose etcétera si hace eso entonces lo que pasa es que ya no tendrá energía para llegar aquí y aquí es donde está el gran gozo la gran felicidad el gran éxito en la vida y cuál es la solución la solución para niveles altos de energía felicidad paz interior relaciones amorosas vivir mucho tiempo es eliminar la expresión de las emociones negativas eliminar la expresión de las emociones negativas esta es una de las lecciones más importantes que haya aprendido en todos mis años y miles y miles de horas de estudio es eliminar la expresión de las emociones negativas es el punto inicial de todo el desarrollo personal de hecho ya dijimos cuando hablábamos de psicología de la responsabilidad dijimos que la eliminación de las emociones negativas es obligatoria no opcional la no expresión de las emociones negativas es el primer paso para matar las emociones negativas si no expresa las emociones negativas si no discute las emociones negativas y no se involucra en conversaciones negativas o se critica a sí mismo lo que pase es que las emociones negativas mueren debido a la ley de la concentración si no piensa en lo negativo por un período de tiempo pierde su fuerza su efecto y muere toda la energía negativa que hubiera drenado pensando en la emoción negativa le está disponible para hacer cosas productivas sabemos y hablaremos de esto más adelante que un brote había 5 minutos de rabia sin control pueden quemar todo un día de energía emocional en 5 minutos es por eso que las personas que están enojadas todo el tiempo es raro que produzcan algo constructivo así que eliminé la expresión de emociones negativas como lo hacemos usamos algunas de las leyes que conocemos la primera y más importante es la ley de sustitución la ley de sustitución significa que encontramos otras cosas que decir recuerde la mente no es una aspiradora nos concentramos usamos la autodisciplina para poner nuestra mente en algo que es positivo y al poner nuestra mente en algo que es positivo es como cambiar una luz al poner nuestra mente en algo positivo no podemos pensar en forma simultánea en la preocupación también sabemos que si nos ocupamos haciendo algo que es constructivo la acción misma porque requiere nuestra implicación física y mental nos quita la emoción negativa no estamos diciendo que se reprima algunos dicen que estas emociones deben reprimir se deben reprimir sé que si se siente así debe ponerlas debajo de la superficie no mejor encuentre las razones para no expresar lo las razones para no ser negativo en primer lugar las razones para no expresar las emociones negativas y cuáles son algunas de las razones una de las razones más simples es soy responsable cuando dice soy responsable es muy muy difícil para usted culpar a alguien recuerden que dijimos que casi todas las emociones negativas surgen de nuestra tendencia a culpar a alguien oa algo por cualquier cosa en nuestra vida con lo que no estamos felices cuando dice soy responsable soy responsable soy responsable soy responsable cuando decimos eso una y otra vez nuestra tendencia a ser negativos baja y nuestra tendencia a ser positivo sube entre más hacemos la ley de sustitución al decir soy responsable más se debilitarán las emociones negativas y eventualmente pueden llegar al punto donde las emociones negativas sólo tengan una influencia minúscula o menor influencia en su vida es casi como si estuviéramos de 10 por ciento de emociones negativas hasta un 100 por ciento de emociones negativas de hecho una de las características de una personalidad sana es que una personalidad sana es una persona que está en este extremo de la escala todos estamos en alguna parte de esta escala moviéndonos en una dirección u otra la pregunta que debe hacer es qué porcentaje de su conversación hable consigo mismo qué porcentaje de su conversación con los demás qué porcentaje de sus pensamientos son negativos son negativos y destructivos y devalúan test qué porcentaje de ellos es positivo constructivo y alentador y su objetivo es recordar que todo cuenta no es posible para usted o para mí crecer como seres humanos no es posible para nosotros evolucionar con nuestras emociones negativas intactas que la única forma en que podemos lograr nuestro potencial es trabajando sobre nosotros mismos continuamente para desviar la tendencia hacia la expresión de las emociones negativas y esto nos lleva a otra ley mental que es muy importante llamada la ley del hábito recuerda la ley del hábito la ley del hábito dice que si en

ausencia de cuál y en influencia externa continuamos actuando del mismo modo en forma indefinida y la expresión de las emociones negativas es un hábito la expresión de las emociones negativas es la razón primaria por la que las personas no pueden cumplir con su potencial la expresión de las emociones negativas es la razón número uno porque las personas fracasan en la vida porque pues porque la expresión es la manifestación externa de la condición mental interna al expresar emociones negativas y muchas veces las suprimimos las reprimimos las guardamos dentro y al reprimir las emociones negativas o al expresarlas externamente tienen exactamente el mismo efecto ya hablamos de la ley de expresión la ley de expresión dice que lo que se imprime es lo que se expresa significa que lo que imprimamos en nuestro subconsciente a través de imágenes palabras a través de las cosas que leemos se expresa en nuestra realidad pues se manifiesta y se vuelve parte de nuestro mundo físico pero también hablamos de la ley de reversibilidad recuerden que la ley de reversibilidad dice que al igual que el estado objetivo crea el estado subjetivo en otras palabras que el logro de una meta nos da la sensación de ser ganadores también decimos que la sensación de ser un ganador nos permite lograr una meta la ley de reversibilidad dice que lo que se expresa está impreso sea lo que sea lo que le diga a su persona oa otras personas lo está imprimiendo en su mente subconsciente y simultáneamente se expresará como parte de su realidad si puede entender esto yo pasé como 1000 horas estudiando este tema para entenderlo y miraba a mi alrededor y he viajado por todo el mundo miraba a todas esas personas que eran infelices y luchaban y no tenían éxito y trataba de descifrar lo que pasaba y por fin pensé al hacer esta lectura que era la respuesta que la mayor parte de las personas pasan la mayor parte de su vida expresando emociones negativas pensamientos negativos ideas negativas opiniones negativas críticas negativas de evaluaciones comenzando desde la niñez que los lleva a la culpa los lleva sentimientos de poco valor nos lleva a una baja autoestima temor al fracaso temor al rechazo temor a una perdida temor a la carencia temor a la limitación temor a una mala salud etcétera la expresión de las emociones negativas es la clave para entender el éxito o el fracaso así que cuando hablamos como ya hemos hablado muchas veces antes cuando hablamos de lo importante que es tener una actitud positiva a veces las personas tendrán esta opinión sobre lo que estoy diciendo y dirán bueno eso es solo pensamiento positivo solo está pensando en forma positiva y yo digo sí pero el pensamiento positivo equivale a salud mental y el pensamiento negativo equivale a enfermedad mental cuando hablamos de reprogramar su mente para el éxito hablamos del software del cerebro hablamos de la importancia del grupo de referencia el grupo de referencia son las personas con las que se asocia si se asocia con personas que habitualmente expresan emociones negativas es lo mismo que si se asociará con personas que tienen una enfermedad contagiosa y su enfermedad contagiosa es el no lograr y el fracasar en la vida el 95% de todo lo que decimos y hacemos y pensamos está determinado por influencias externas por el poder de sugestión que nos de ahí usted tiene la opción sabe que tiene la capacidad para hacer algo genial para hacer algo maravilloso con su vida sabe que tiene la capacidad de hacer mucho más de lo que ha hecho anteriormente sabe que tiene la capacidad para ganar más de ser más feliz de lograr más de obtener más paz mental y satisfacción de la vida que nunca antes y no sabe usted esto a estas alturas del curso entonces no me he explicado cómo debía hacerlo sin embargo la clave es esta es que debe mirar su vida en términos de positivo versus negativo debe mirar su vida en términos de que todo cuenta debe mirar su vida en términos de todas las influencias que le permiten estar en un ambiente sugestivo debe mirar su vida en términos de las personas debe mirar su vida en términos de los programas de televisión programas de televisión las personas promedio miran de tres a cinco homicidios estupros o asaltos violentos todas las noches por televisión el adulto promedio ha visto más de 20.000 muertes violentas en televisión y para cuando lleguen a la madurez y han visto televisión desde niños tiene esto algún efecto sobre su vida tiene algún efecto sobre su actitud tiene algún efecto sobre su la ley de correspondencia dice que cada

persona tiene dentro un programa mental o un equivalente mental y todo es un mundo externo será exactamente consistente estará en armonía con ese equivalente mental si desea cambiar su realidad externa hacia algo positivo algo maravilloso algo feliz algo emocionante el punto de partida es eliminar las influencias negativas eliminar la expresión de las emociones negativas alejarse de personas negativas alejarse de libros negativos de revistas negativas de programas de televisión negativos y mantener su mente enfocada sólo en las cosas que usted quiere ser tener o hacer es el punto de partida de la salud mental de la salud física y de todo el éxito y la felicidad en la vida una de las más bellas compensaciones de esta vida es que ningún hombre puede tratar sinceramente de ayudar a otro sin ayudarse a sí mismo ralph waldo emerson

Modulo 22 Eliminando el Estrés y la tensión.

eliminando el estrés y la tensión hemos dicho una y otra vez que la personalidad de éxito es la personalidad optimista positiva feliz alegre por así decirlo y extrovertida y también dijimos desde el principio que mucho de lo que es hoy fue aprendido que muchos de sus hábitos sus valores sus actitudes sus expectativas sus comportamientos su personalidad cualidades y atributos han sido aprendidos por un proceso de insumos repetición percepción selectiva una y otra vez hasta que se convierte en la persona que es y también dijimos que todo lo que tiene usted hoy es su vida tangible e intangible lo ha atraído hacia sí mismo por ser la persona que es y puede atraer más porque puede cambiar a la persona que es en la última sesión hablamos de las emociones negativas como el mayor obstáculo que está entre usted y su felicidad salud gozo y logros en la vida y en esta sesión quiero hablarles sobre las condiciones que lo predisponen a usted y a mí a ser negativos sabemos que el estrés la tensión y las las negativas están sujetas a la ley de causa y efecto en otras palabras para cada efecto de nuestra vida y una causa específica si está tenso o si está estresado si tiene emociones negativas al igual que si tiene algún mal físico hay una causa específica y podemos buscar su origen y en esta sesión voy a mostrarle cómo volverse su propio psicoterapeuta voy a darle seis claves para la autoconsciencia el auto entendimiento el autodesarrollo así que cuando se siente infeliz o estresado o temeroso o ansioso o cualquier cosa diferente a gozo y positivo y feliz cuando se sienta así podrá repasar estos seis puntos y hacer una evaluación de sí mismo y ser su propio psicoterapeuta y en un 95 a 99 por ciento de los casos podrá identificar exactamente qué es lo que le preocupa y hacerlo a un lado pasemos al pizarrón como les dije según mis cálculos después de años y años y miles de horas creo que hay seis condiciones primarias que hacen que nos sintamos estresados y tensos y nos predisponemos a las emociones negativas no olviden que las emociones negativas son meramente acción externa de una condición interna si podemos corregir la condición interna podemos corregir la expresión externa así que número 1 el punto inicial de la negatividad en mi estimación el primero de la lista a la cabeza de los más importantes es la falta de significado y propósito en la vida una falta de significado y propósito de hecho en todos los estudios que he hecho he descubierto que los seres humanos para ser felices necesitan tener significado necesitan sentir que su vida tiene significado o necesitan sentir que hay una razón para estar vivos necesitan sentir que van en una dirección en particular así que una falta de significado nos lleva a una falta de dirección y como dije antes una de las más profundas observaciones de la condición humana es que somos organismos que buscan metas que solo estamos felices cuando nos movemos progresivamente hacia algo que es importante pero nightingale dijo que la felicidad es la realización progresiva de un ideal o de una meta cuando no tenemos un ideal o una meta que valga la pena comenzamos a divagar comenzamos a andar en círculos y comenzamos a ser infelices así que la falta de significado y propósito significa falta de metas ya hemos hablado de lo importante que es tener metas lo importante que es escribirlas lo importante que es que piense en

ellas lo importante que es que trabaje en ellas día con día porque son las metas las que dan significado propósito dirección poder entusiasmo y dirección a su vida ahora si quiere una prueba muy simple haga esto mire la época de su vida cuando se sentía mejor ahora o hace años y encontrará invariablemente que trabajaba hacia algo que era importante para usted también puede probar esto viendo a las personas a su alrededor que son o no son felices un buen amigo mío tiene una prueba muy simple cuando alguien va con él y están felices por alguna razón le dice cuál es cuáles son tus metas en la vida dónde quieres estar en 1 2 3 5 años y sabe que encuentra encuentra que un 80 o 90 por ciento de los casos las personas que son infelices no tienen metas y el reverso también es cierto las personas que están felices en un 80 o 90 por ciento de los casos son personas con metas claras hemos hablado mucho de esto establecer metas escribirlas hacer planes para lograrlas y trabajar progresivamente hacia su logro hasta una meta pequeña lo endereza ahora lo levantará a lo hará positivo y entusiasta más rápidamente que cualquier otra cosa realmente viktor frankl descubrió en su trabajo en terapia logo que si tiene un significado si tiene una razón a veces vivirá diez veinte treinta años más que las personas que no la tienen por cierto el promedio de vida de las personas que se retiran sin metas en américa es de 14 meses interesante 14 meses y las personas que se retiran con metas pueden vivir 25 o 30 años más número 2 la segunda razón o condición que nos predispone a la atención y al estrés es lo que llamamos acción incompleta la acción incompleta es cuando nos comprometemos en una acción o en un comportamiento que no está terminado que solo está parcialmente terminado cuando comenzamos un trabajo y no lo terminamos cuando comenzamos una tarea o comenzamos a escribir nuestras metas y las dejamos hay dentro de la psique humana lo que se llama una urgencia por completar está urgencia por completar nos pone muy incómodos cuando tenemos trabajo incompleto de hecho esta acción incompleta trabaja en nuestro beneficio en especial si hemos establecido prioridades y lo que hemos hecho es importante y contribuye a algo surge un gran problema si no establecemos prioridades si no tenemos nuestras metas organizadas y no establecemos prioridades podemos estar haciendo cosas que no son importantes para nosotros pero aún podemos sentirnos estresados porque las dejamos pendientes aún podemos sentirnos estresados porque estamos posponiendo y ya saben que posponer no sólo es el ladrón del tiempo y la vida sino que posponer es una fuente importante de estrés nos ponemos una tarea y nos ponemos más estresados porque la urgencia por completarla nos impulsa y la urgencia por posponerla tiene cada vez que se completa una tarea es una fuente de autoestima y motivación cada vez que complete una acción de cualquier clase ya sea lavar platos o limpiar el fregadero podar el césped efectuar una propuesta importante conseguir un diploma casarse o comenzar a edificar un negocio de éxito cada vez que completa una acción su autoestima sube porque se siente como un ganador se siente como un ganador cada vez que hace algo que tiene un principio y un fin se llama el sentimiento de éxito ganado el sentimiento del logro nos hace sentir magníficamente ahora cada vez que se compromete en un acto que no termina es como correr una carrera en la que no termina y se siente como un perdedor así que la regla es hazlo ahora hazlo ahora hazlo ahora acaba con ello a trabajar a ocuparse completé estas acciones esto nos lleva a un caso especial de la acción incompleta que los psicólogos llaman asuntos incompletos los asuntos incompletos son una fuente importante de estrés para usted y para mí y pasa todo el tiempo los asuntos incompletos se presentan cuando tiene una relación con otra persona o personas y la relación termina a veces en forma desagradable pero en cierto modo continua y los dos ejemplos más comunes de asuntos incompletos son las relaciones románticas que terminan pero no totalmente las relaciones de negocios donde pierden un empleo o lo despiden de un trabajo o deja un trabajo pero no lo ha dejado emocionalmente con respecto a la primera las relaciones románticas hay tres claves para solucionar una relación romántica cuando termina el número uno es recordar esto que nadie puede tener un efecto sobre sus emociones a menos de que aún haya algo que quiera de los

demás en otras palabras si no quieren nada de alguien más y no quiere su amor su respeto su dinero o algo más no puede tener control sobre usted en cuanto no quieran nada de otra persona el componente emocional se acaba y usted se libra de eso la forma en que trata con un matrimonio termina o una relación que acaba es muy simple directo rápidamente tres pasos número uno se llama de escribir la carta y miles de personas han tomado este consejo y ahora enseñan esto en cursos por todo el país la escribe una carta a esa persona y en la carta pone tres cosas la número uno es escribe acepto en 100% la responsabilidad de nuestra relación y por todo lo que pasó en ella es responsable como adulto tomar la responsabilidad estuvo en la relación se quedó en la relación o en el trabajo o en lo que haya sido pero limitemos la relación hasta ahora el número dos es perdona a la persona 100% por todo lo que ella hizo y que lo hirió a usted te perdono por todo lo que dijiste o hiciste que me lastimó y número 3 le desea bienestar pcl a él oa ella bienestar y después envié la carta envié la carta con la dirección correcta y con el porte correcto y en el instante en que le envié sentirá el cambio si conoce a alguien que esté pasando por una relación difícil o el rompimiento de una relación póngale este simple ejercicio que envié la carta y en el instante en que la carta caiga en el buzón su vida cambiará será como si le hubieran quitado un enorme peso de encima tengo una muy buena amiga a quien despidieron de su trabajo en una gran institución financiera e iba a demandar a la compañía los iba a demandar por 18 meses más prestaciones se iba a acabar con ellos etcétera y le pregunté estaba muy enojada y le dije cuáles son tus posibilidades de ganar dijo pues tal vez 50 a 60 por ciento y cuánto te llevará 18 meses tal vez dos años le dije y en qué estado mental estarás durante ese tiempo puedes trabajar en otra parte y dijo no no puedo trabajar en otra parte eso debilitaría mi caso en la corte contesté porque no lo dejas así deja eso a un lado y haz algo más porque no vale la pena ella tomó mi consejo y en tres meses más tenía un trabajo mejor con mejor salario con un puesto mejor y me escribió una tarjeta dijo que era el mejor consejo que había recibido así que si está en una situación un trabajo sin terminar o de otra clase la solución es acabe lo deshágase de él termine lo si la razón número 3 la tercera condición que hace que usted y yo tengamos una enorme cantidad de estrés es el temor al fracaso nuestro viejo amigo el temor al fracaso el temor al fracaso que es como sabemos una respuesta condicionada se remonta a la niñez se remonta a nuestros padres diciendo no no no no deja eso castigándonos por intentar hacer cosas nuevas y diferentes y resurge la vida adulta como el temor de intentar ese temor de probar algo nuevo es el temor profundo que se establece en la boca del estómago cuando contemplamos un cambio importante el temor al fracaso puede combatirse en dos formas simples la número uno es una hermosa cita de mark twain que dice haz aquello que temes y la muerte del temor es segura haz aquello que temes y la muerte del temor es segura a esto se le llama de sensibilización sistemática si tiene miedo de ver a alguien vaya y vea lo hasta que desaparezca el miedo si tiene miedo de hablar en público frente a una audiencia o de vender o de hacer alguna cosa solo salga y haga lo que teme una y otra vez hasta que por fin alcance el punto donde ya no le perturbe miles y hasta millones de hombres y mujeres que han estado muy temerosos de hablar en público se han forzado a pararse frente a grupos pequeños y después más y más y más grandes y eventualmente llegan al punto donde ya no temen más a hacer las cosas que temían y lo que los paraliza va en una época ya no les molesta así que haga lo que teme confronta el temor ataque el temor trate con ese temor recuerde que el temor es solo un hábito mental negativo que puede eliminar enfrentándolo y haciéndolo una y otra vez hasta que desaparezca lo segundo que puede hacer una afirmación muy simple que puede usar para eliminar el temor al fracaso es que cuando piense en la situación de temor cuando sienta la manifestación a la ansiedad del estrés la aceleración del latido cuando piensen en la situación del temor dígase una y otra vez a sí mismo en voz alta puedo puedo hacerlo puedo hacerlo puedo hacerlo puedo hacerlo y cuando vea que alguien más está pasando por ese temor y desasosiego a alguien de su familia a uno de sus amigos dígaselo también diga puedes hacerlo puedes hacerlo puedes hacerlo todos nosotros

hemos sido estimulados a hacer algo que ha sido significativo en nuestra vida porque alguien más pensó que podíamos hacerlo así que diga puedo hacerlo y después aliente a todos los que conozca que tengan una meta y dígales puedes hacerlo puedes hacerlo puedes hacerlo pero cuando siente esta atención encontrará algo notable si dice puedo puedo puedo puedo puedo hacerlo puedo hacerlo puedo hacerlo puede hacerlo creo que puedo creo que puedo creo que puedo cuando repita esto encontrará que este mensaje está emocional izado y que viene de su mente consciente a su subconsciente golpea el otro mensaje de no puedo no puedo no puedo que viene subiendo y lo lleva abajo y entre más emoción le ponga puedo hacerlo puedo hacerlo puedo hacerlo más débil y débil se vuelve el no puedo no puedo y eventualmente la emoción más fuerte recuerde la ley de la emoción la emoción más fuerte dominará y sobrepasará a la emoción más de mí esto nos lleva a la cuarta causa importante de estrés y tensiones en nuestra vida es el número 4 que se considera como uno de los más importantes o el peor de todos los temores el temor al rechazo el temor al rechazo comienza desde la infancia como saben un niño llega al mundo sin temor alguno y el niño llega a necesitando una enorme cantidad de amor de ternura de aprobación y aceptación absolutamente incondicional de sus padres sin embargo los padres para dirigir y controlar a sus hijos usan la crítica destructiva y el amor condicional para conseguir que hagan lo que quieren que hagan y un niño que crece con amor condicional como ya hablamos un niño que crece con amor condicionado significa que los padres dicen más vale si no si no entonces me las pagarás o si el niño comete un error o tira algo llega tarde a casa o rompe algo o saca una mala calificación los padres dejan de amar al niño claro dentro de sí siguen queriendo al niño pero el niño percibe esto como si los padres lo dejaran de amar porque se vuelven os lo castigan más lo envían a su habitación cuando yo tengo que llamar la atención a uno de mis hijos la forma en que lo castigo ahora es lo pongo en una esquina los niños detestan pararse en las esquinas nuestros hijos tienen siete y cinco años y david tiene uno es muy pequeño para pararse en un rincón pero lo que hago es decirles esto te amo mucho pero debes pararte en el rincón diez minutos o te amo mucho pero vas a tener que irte a tu habitación sin tomar postre pero siempre les digo que los amo mi amor es incondicional pero lo que hicieron su comportamiento no fue aceptable y por eso los pongo en el rincón aun cuando están en el rincón saben que los amo y hasta ellos me dicen gestos sé que aún me amas estando en el rincón me dicen eso pero de todos modos debo pararme en el rincón así que el amor condicional lleva al temor al rechazo el temor al rechazo lleva como adultos lleva el comportamiento tipo a es interesante ver que hombres y mujeres manifiestan su temor al rechazo en formas diferentes los hombres generalmente lo manifestamos con un comportamiento y las mujeres tienen la tendencia de manifestar este temor al rechazo este crecer con amor condicionado en cuatro formas una es la depresión la otra es el retiro una tercera son síntomas psicosomáticos dolor de cabeza tensión y la cuarta es hipersensibilidad la hipersensibilidad porque están muy muy preocupadas por la opinión de los demás piensan y ajustan su comportamiento y sus acciones siempre en consideración a lo que otros pueden pensar y a lo que otros pueden decir y los hombres somos similares en eso pero los hombres tenemos una tendencia a deshacernos de ese amor condicionado ese temor al rechazo esa falta de ser amados de niños en el comportamiento tipo a que es una respuesta agresiva a la vida y en extremo enfermiza y como un 60 por ciento de los hombres son tipo a iu como un 10% de las mujeres y mientras más y más mujeres entran en ocupaciones altamente competitivas más y más mujeres también están volviendo ese tipo a es una sino importante de hecho el doctor que en el cooper dice que no hay muerte por enfermedad del corazón antes de los 70 años en ausencia de un comportamiento tipo ad en las investigaciones hechas sobre enfermedad del corazón hoy desafortunadamente cuando ven el colesterol y ven los estilos de vida etcétera la realidad es que sin estrés la tensión y el giro hacia el comportamiento tipo a comportamiento tipo a fue una expresión que se desarrolló por dos cardiólogos que encontraron que la mayoría de sus pacientes tenía un perfil psicológico en

particular tenían una forma de actuar caminar y hablar que era consistente con cada paciente que estaba enfermo del corazón y hablaremos de su tipo opuesto el tipo en un segundo el comportamiento tipo es un asesino la mayoría de las personas que son verdaderos tipos a un 10% o 20% de la población masculina los verdaderos tipos mueren alrededor de los 55 años en américa y canadá hoy alrededor de un 80% del dinero en nuestro país está controlado por mujeres cuyos maridos se mataron por ganarlo y murieron prematuramente en un estudio reciente de la revista force el notable doctor fords dice que la mayoría de estas mujeres gastan todo el dinero que sus maridos ganaron antes de que ellas mueran y puedan heredar selo a su familia y es muy interesante los hombres trabajan toda su vida se queman se matan por ataques cardiacos las mujeres se gastan el dinero que él ganó y cuando mueren la mujer no queda nada es algo en lo que hay que pensar cuando esté tratando de amasar una fortuna y cuáles son algunas de las características del comportamiento tipo a la primera característica del comportamiento tipo ice la llamada enfermedad de la prisa las personas que tienen un comportamiento tipo a siempre tienen prisa siempre van rápido no pueden parar son muy muy muy impacientes deben lograr hacer las cosas no pueden bajar la velocidad no pueden relajarse tienen esta enfermedad de la prisa y continuamente están en movimiento acelerados acelerados el número dos es que tienen lo que se llama inseguridad de estatus y la inseguridad de estatus se debe otra vez nos remontamos a la niñez significa que no importa cuánto puedan lograr nunca se relajan no importa cuantas promociones logren o cuánto dinero ganen nunca piensan que es bastante nunca tienen ese sentimiento de amor incondicional así que continuamente luchan por él viene el amor incondicional casi invariablemente del padre el padre es la figura predominante y la mayoría de nosotros por una razón o por otra tuvimos padres que no nos dieron la cantidad y calidad de amor incondicional que deseábamos y a menudo nos encontramos luchando en la vida aún después de que nuestros padres han muerto luchamos de algún modo por ganar su aprobación por tener éxito y más éxito y más éxito otro ejemplo del comportamiento tipo 'a' es que continuamente luchamos por un buen desempeño estamos muy orientados hacia el desempeño pero un desempeño hacia un alto estándar indeterminado y esta es la clave hacia algún estándar indeterminado y alto que significa significa que no importa cuán bien estemos nunca estamos satisfechos porque el estándar es indeterminado no hemos dicho que si logramos cierto estándar estaremos satisfechos lo que hacemos es que continuamos tratando de actuar y cada vez que logramos una especie de meta levantamos la barra y después levantamos la barra un poco más y seguimos levantando la y seguimos levantando la y seguimos corriendo es como aumentar la cuota o incrementar la cada vez que se consigue una meta así que la cuota sigue creciendo y creciendo y creciendo cuarta característica del comportamiento tipo a es la competitividad la competitividad que se generaliza hacia casi todo el mundo lo interesante dejen medir para acá mientras limpian el pizarrón con respecto a la competitividad encontrarán que existe lo que se conoce como falta de discriminación en la competitividad una persona de comportamiento tipo a que es tipo a compite contra todo el mundo por todo no tienen habilidad para establecer prioridades dicen esta es un área clave para que yo destaque pero esto no es particularmente importante compiten por lugares para estacionarse compiten en los periféricos compiten por un lugar en el elevador un lugar en el restaurante compiten por trabajar con un gran cliente por trabajar en un trabajo pequeño tienen la inhabilidad para discriminar entre lo importante que es desempeñarse bien en relación con los demás y lo que no es importante en relación también con los demás así que esté alerta a esta competitividad donde siempre nos estamos comparando en forma favorable o desfavorable con otras personas en desiderata dice no te compares con los demás que siempre encontrarás otros que son mejores que tú y te sentirás inferior y otros que son peores que tú y te sentirás superior el tipo a siempre está comparándose con otras personas y en especial se comparan con personas que están en su mismo nivel desafortunadamente tienen la tendencia a pararse encima de la gente debajo de ellos tiene la tendencia de estar

preocupados por sus jefes y por la opinión de sus jefes porque el jefe tipo a toma el papel de su padre al pasar de la niñez a la madurez salir de su familia a su lugar de trabajo van de tratar de ganar la aprobación de su padre a tratar de ganar la aprobación de su jefe y se preocupan mucho por la opinión del jefe y el número 5 es agresión el tipo a es agresivo en conjunción con esa hostilidad el tipo a es enojón el tipo a es enojón porque se remonta a la infancia a la niñez donde el tipo a nunca obtuvo el amor que necesitaba y estaba enojado de niño y ahora está enojado de adulto una sexta característica del tipo es que el tipo a está orientado hacia las cosas en lugar de hacia las personas está orientado hacia las cosas en especial en términos de números el tipo a está preocupado por el dinero los autos las casas el estatus las publicaciones las ventas las cifras de producción ganancias etcétera y no está particularmente orientado hacia las personas realmente en lo que respecta al tipo hay tres tipos de personas hay personas que pueden ayudarlo o ayudarla y esas personas son las personas con las que tiene mucho mucho cuidado hay personas que no pueden ayudarlo y con esas personas se ensañara será rudo con ella será prepotente y están las personas neutrales y a esas personas sólo las ignora lo interesante ahí hay otra categoría más hay personas que pueden ser amenazas o que pueden ser competencia para él y esas personas él o ella las usará en forma maquiavélica diabólica para tratar de socavar las y de herir las esto se remonta a todo el trabajo en la administración que vemos lo maquiavélico y el número 7 el tipo a no toma tiempo libre el tipo a siente que está en un molino y que si él o ella desacelera en especial el alguien va a atraparlo y que aún en fines de semana trabaja aún los días feriados trabaja aún cuando viaje en el avión siempre está trabajando nunca deja de trabajar porque tiene miedo de que alguien les gane pero qué les pasa a los tipos según nuestras investigaciones encontramos dos cosas que los tipos a tienden a morir jóvenes ya hemos dicho eso tienden a ser infelices tienden a sentir que están en una carrera de ratas tienden a sentir que están siendo llevados por circunstancias externas y este es el camino de los tipos esto es tiempo y esto es dinero la cantidad de dinero posición poder prestigio y esta es la cantidad de tiempo el camino del tipo a tiende a ser así se levantan muy rápidamente al comienzo de sus carreras y son usados hay algunas compañías que prueban y contratan sólo tipos pero hasta cierto punto pues después comienzan a quemar se comienzan a desinflarse y se desinflan por una razón es porque las personas encima de ellos que saben lo que les pasa no quieren que lleguen más alto en la compañía y las personas debajo de las que están parados no los ayudan ni los apoyan ahora el tipo ve es diferente el tipo que tiene un camino más como esto este es el tipo de este es el tipo a el tipo b tiene un camino que sube más lento pero es continuo y seguro y aquí está la clave el tipo que se enfoca en desempeño y el desempeño es la clave del éxito en el mundo laboral el tipo a se enfoca en la política y la política solo funciona hasta que la estructura política cambia y siempre lo hace si usted se reconoce como un tipo a cómo dejar de ser tipo ahí llegar a ser tipo ve una persona más relajada más creativa de más desempeño más orientada hacia las personas bueno es muy simple el paso número uno es admita que es un tipo a admítalo la mayoría de las personas no admiten que es un tipo a una vez que admita que es tipo a el número dos hay quienes dicen soy tipo ay moriré antes de los 55 cuando lo admita decida cambiar tome la decisión de cambiar cuando haya tomado la decisión de cambiar lo que la afirmación graduada que nosotros le damos y toque las dos veces al día si la escucha dos veces al día dejará de tener un comportamiento tipo de ser una persona tipo a pasará de ser tipo a tipo ve ahora un punto final alguien dice cuál es la diferencia entre el tipo ay los maniáticos del trabajo así es el maniático y así el tipo a muy muy simple el maniático es muy diferente del tipo a es como si hubiera una competencia aquí y como se dice por fuera parecen trabajar con la misma cantidad de intensidad pero la diferencia es esta el maniático es auto dirigido él está dirigido hacia las metas y es auto determinado el tipo a está dirigido en forma externa y siente que su agenda está establecida por las personas fuera de ellos el maniático puede tomar tiempo libre esta es la prueba el maniático puede tomar tiempo libre el tipo no puede tomarlo si le pregunta a un maniático que es lo más

importante en tu vida casi invariablemente le dirá a mi familia mis relaciones personales si le pregunta al tipo a le dirá mi trabajo mi carrera mi negocio así es como se ve la diferencia entre los dos y de nuevo el comportamiento clave eso lo puede juzgar por comportamientos es la habilidad para tomar tiempo libre dedica cierto tiempo a la familia la salud las amistades viajes etcétera de acuerdo esto nos lleva a la quinta condición importante que nos predispone al estrés la atención las emociones negativas enfermedades psicosomáticas y muerte prematura y el número 5 es la negación y la negación significa la negación de la realidad es interesante peter uspenski hablo de esto en uno de esos libros hace muchos años dijo que el organismo humano es un organismo que miente que casi todos tenemos la tendencia de engañarnos o de mentirnos y una de las formas de hacerlo es a través de la negación de la realidad nos rehusamos a enfrentar la realidad fingimos que la vida no es como es en especial nos rehusamos a enfrentar verdades poco placenteras vale la pena escribirlo el rechazo a enfrentar verdades desagradables y algunas de las verdades menos placenteras de nuestra vida tienen que ver con nuestro talento y nuestras habilidades nuestra personalidad nuestras relaciones y nuestro trabajo es que una persona que no hace bien su trabajo y que no le agrada su trabajo a menudo lo negará y fingir a que no es cierto y la clave para acabar con la negación y por cierto la mayoría de los psicólogos creen que la negación de la realidad causa enfermedades mentales por supuesto está relacionada con todas las demás de las que hemos hablado es la clave para tratar con la negación simplemente se está es entender de dónde y nos enganchamos con la negación porque tememos a la vergüenza todos los casos vergüenza todos los casos de negación involucran vergüenza vergüenza anticipada de cierto tipo involucran lo que los asiáticos llaman pérdida del rostro todas las ocasiones de la negación requieren que enfrentemos la verdad de nuestra vida así que estas son las claves para usar y entender la negación el número uno recuerde esta clave para la filosofía del objetivismo la realidad es la realidad es lo que significa es que sea cual sea la situación en su vida es es un hecho es una verdad y el enfrentarla y entre más pronto la enfrente mejor estará y más feliz el número dos es que siempre hay un precio que puede pagar para ser libre de cualquier estrés o tensión siempre hay un precio que puede pagar siempre hay un precio si es infeliz por alguna razón siempre hay un precio que puede pagar y entonces debe preguntarse cuál es el precio el número tres es dispóngase a pagar el precio dispóngase a pagar el precio y más vale pronto que después porque no importa lo que pase va a tener que pagarlo eventualmente y más vale ahora que después y aquí van dos preguntas que puede utilizar para desencadenar la puerta que lo tiene atado a la negación cuando se sienta tenso o infeliz o estresado o empiece a tener gripes o resfriados estornudos o empiece a sentirse infeliz o no duerma bien por la noche o comience a encontrarse irritable o distraído o infeliz por cualquier razón asuma que hay algo en su vida que no está queriendo reconocer asuma que está efectuando una negación que hay algo que lo tiene incómodo y que está postergando el enfrentarlo es la resistencia es el no tratar con eso lo que causa el estrés y esto es lo que debe hacer simplemente diga que hay en mi vida que no estoy enfrentando que hay en su vida que no está enfrentando ahora que le está causando problemas o falta de armonía que hay en mi vida que no estoy enfrentando y después no se engañe diciendo tal vez es porque mi auto está estacionado en el parquímetro y no le puse dinero o tal vez es porque no almorcé no se engañe inmediatamente pregúntese que es lo peor que podría pasar que es lo peor que podría pasar si está casado a menudo lo peor que podría pasar sería que algo fuera mal en el matrimonio y si tiene hijos a veces lo peor que podría pasar es que esté preocupado de que sus hijos no estén como desearía si trabaja lo peor que podría pasar tal vez sea que es el trabajo equivocado para usted pero tiene miedo de dejarlo tal vez para los hombres esto es algo terrible pero lo peor que puede pasar es que no sea muy bueno en la carrera que eligió un hombre que siente que no es muy bueno en su trabajo tiene una terrible cantidad de estrés en su interior tal vez usted tiene un título o un amigo suyo tiene un título en medicina y ocho años ha sido médico calificado y

descubrió que detesta la medicina y no quería estudiar medicina su padre le pagó la carrera él era médico ahora tiene 26 años y no le gusta practicar la medicina pasó por un estrés antes de aceptar eso así que la clave es decir que hay en mi vida que no estoy enfrentando y resuelva sea enfrentarlo en psicología hay dos personalidades básicas existe la llamada personalidad el evasor la personalidad del evasor es la persona que no desea enfrentar la realidad siempre está esperando que la realidad se aleje o algo pase o algo cambie y está el que confronta desde niños nos enseñan a no confrontar las cosas pero la realidad es que la personalidad del que confronta es mucho más sana que la del evasor en una prueba que hicieron en la universidad en una universidad importante tomaron dos grupos de estudiantes unos como evasores otros confrontadores y los pusieron en un experimento donde estaban unidos a un electrodo por medio de sus dedos y cada 60 segundos recibían un choque un choque ligero en los dedos y los observaban a través de un espejo y descubrieron que los evasores se quedaban sentados mientras el reloj asiático tic tic tic tic pero nunca veían el reloj hablaban hacían bromas se distraían pero nunca miraban el reloj y al final del experimento su presión sanguínea medida de principio a fin había subido un 30% un estrés muy alto los confrontadores serán muy diferentes también hablaban entre sí tenían los dedos en los electrodos pero cuando el reloj llegaba al número 12 y recibían el choque estaban mirando el reloj y lo miraban y recibían el choque y después seguían conversando pero mantenían los ojos en el reloj todo el tiempo al final de este experimento su presión sanguínea era la misma la clave para la salud mental es el confrontador es no evasores pregúntese qué es lo peor que podría pasar que hay en mi vida que no estoy enfrentando sea lo que sea resuelva se a enfrentar lo resuelva sea pagar el precio nunca cambie su paz mental por nada la regla más importante que puede aprender en la vida es colocar la paz mental como una de sus mayores metas y si algo lo está alejando de su paz mental entonces la responsabilidad más alta que tiene para consigo mismo es confrontar y tratar con la situación y ponerle fin la sexta causa o condición que nos causa estrés tensión y emociones negativas es la rabia hemos hablado de la rabia y sabemos que la rabia el enojo depende por su verdadero origen del fenómeno de la culpa ahora porque nos enfadamos pues nos enfadamos cuando percibimos y ésta es la clave cuando percibimos que se nos agrede cuando percibimos que nuestras expectativas se están frustrando cuando tenemos una percepción de temor o dolor cuando tenemos una percepción o cuando interpretamos nuestro mundo cuando vemos nuestro mundo y decimos que hay algo que nos está haciendo víctimas para que nos enfademos tenemos que percibir nos como víctimas cuando nos percibimos como víctimas surge una necesidad poderosa dentro de nosotros de atacar o contraatacar en la salud a esto le llamamos la lucha o la respuesta de lucha cuando nos amenazan al igual que un animal esta respuesta primordial de pelea o lucha se desencadena y queremos hacer algo sin embargo en nuestra sociedad generalmente no es posible la venganza generalmente no es posible y la venganza no es posible porque no es aceptable la persona de quien queremos vengarnos es más grande que nosotros o no es aconsejable porque la persona que nos ocasiona el problema es el jefe nuestra suegra o alguien más así que si no sacamos esta rabia de nuestro sistema si no la sacamos en mezcla con el sistema y envenena el sistema el doctor hans él y habla de lo que él llama actividad de impacto físico grueso descubrió que cualquier tipo de contacto provoca enojo y que si se involucra en cualquier tipo de actividad que implique contacto puede sacar la rabia del sistema descubrió que con las manos puede golpear que con los pies puede patear las cosas descubrió que el tercer método de contacto es la voz puede gritar y gritar es la forma de sacar la rabia de nuestro sistema y finalmente descubrió que con los dientes pueden morder cuando pensamos en una lucha particularmente violenta es una lucha donde las personas golpean patean gritan y muerden la rabia se expresa golpeando pateando gritando y mordiendo por supuesto la clave para tratar con todo lo que hemos hablado con los 6 en especial la rabia es lo que llamamos el método de control cognitivo y al llegar al final de esta sesión estas son las claves para manejar la salud y el estrés

recuerda que el estrés es positivo si está dirigido hacia metas la energía la vitalidad nos hace sentir magníficos pero el estrés que está orientado en forma externa como resultado de estar presionado y dirigido a hacer algo negativo nos roba energía y nos enferma es la diferencia entre un locus interno de control orientado hacia metas y un locus externo de control presión externa control cognitivo significa soy responsable significa que nadie puede hacerle sentir nada sin su permiso que mientras acepte la responsabilidad completa y use su mente para quedarse en la cima de la vida puede controlar la forma en que piensa y siente también la ley de sustitución la ley de sustitución dice que no puede pensar y sentir estrés si mantiene su mente en algo positivo y en que debe mantener su mente para ser positivo esta es la clave piense en sus metas todo el tiempo piense en sus metas todo el tiempo verá sus metas una vez que las ha descrito una vez que haya decidido que es lo que quiere y ha hecho un plan para lograrlas cuando piense en sus metas todo el tiempo se vuelve un hábito cuando hablamos de hábito y vemos la rabia la rabia también es un hábito sabía que cuando se rinde ante la rabia es una marca de debilidad una marca de infantilismo una marca de inmadurez una marca de falta de sinceridad pero también es una respuesta condicionada que todo el tiempo que se permite enfadarse baja su resistencia a la rabia cada vez que evita enfadarse al aceptar la responsabilidad al rechazar la culpa al tomar control de su vida emocional aumenta su resistencia hacia la rabia hasta que llega al punto donde los palos y las piedras pueden romperle los huesos pero las palabras no lo lastiman en resumen las claves para mantener una alta calidad de paz interior la condición número uno que nos roba la paz interior es la falta de metas establezca metas claras específicas y trabaje y piense en ellas todo el día el número dos es una acción incompleta acabe sus tareas lleve las hasta su terminación sobre póngase a postergar el número tres es el temor al fracaso confronte sus temores haga lo que teme y la muerte del temor es segura el número cuatro es el temor al rechazo la forma de sobreponerse al temor al rechazo es buscando llegar a ser una personalidad tipo ve toque la cinta ponga un mayor énfasis en sus relaciones relájese más viva una vida más balanceada y dese cuenta de que ese comportamiento tipo a ese comportamiento obsesivo compulsivo viene de experiencias de la niñez que ya pasaron el número 4 es acabar con las negativas y estando dispuesto a enfrentar la realidad y aceptar que lo que va a ser será recuerde siempre hay un precio que debe pagar para librarse de algo que lo perturba y siempre sabe cuál es el precio pregúntese a sí mismo qué es lo que no estoy enfrentando y resuelva sea enfrentarlo y finalmente el enojo el enojo viene de tratar de culpar a alguien más tratar de encontrar a alguien o algo externo a nosotros mismos que sea responsable por nuestra infelicidad la clave para tratar con la rabia es aceptar una responsabilidad total busque formas para no expresar las emociones negativas piense continuamente en sus metas y ocúpese tanto trabajando en algo importante para usted que no pueda tener tiempo para lo negativo hágalo y finalmente recuerde esto que el estrés es positivo mientras esté orientado hacia las metas y si desarrolla cada vez más y más estrés orientado hacia metas logrará grandes cosas tendrán mucha salud y energía tendrán niveles bajos de males físicos y tal vez vivirá hasta los 100 años los obstáculos son esas cosas espantosas que ve cuando quita los ojos de sus metas anónimo

Modulo 23 Como Desarrollar una Personalidad de éxito

desarrollo de una personalidad de éxito el magnate del acero andrew carnegie que acumuló una fortuna de 500 millones de dólares después de ser un inmigrante sin un centavo dijo una vez yo pago más por la capacidad de congeniar con los demás que por ninguna otra habilidad y en nuestra sociedad de hoy su habilidad de congeniar con los demás su inteligencia social es el valor

más precioso que usted tiene no sólo en cuanto a su carrera o en cuanto a sus relaciones matrimoniales también en cuanto a su bienestar mental en esta sesión vamos a hablar del desarrollo de una personalidad de éxito vamos a hablar del desarrollo de la quintaesencia de la salud mental qué es la personalidad positiva la actitud positiva la de las personas que siempre atraen a otras la de las personas que siempre son bienvenidas dijimos ya en este curso que el 85 por ciento de todo lo que uno puede lograr en la vida es resultado directo de que también nos llevamos con otras personas hoy hasta las compañías más grandes de américa contratan a su gente en personalidad y actitud más que en base a títulos eficiencia habilidad o experiencia porque porque si la persona tiene la personalidad adecuada puede aprender todo lo que necesite para tener éxito pero si la persona tiene muchas habilidades y una personalidad errónea la compañía no puede entregarse a la tarea de cambiarla así que el 85% de nuestra felicidad en la vida según la investigación proviene de las buenas relaciones con otras personas y también el 85% de los problemas en la vida son resultado de malas relaciones con otras personas el otro 15% si les interesa viene del logro de objetivos así que es posible obtener cierta cantidad de satisfacción en la vida del logro de objetivos el éxito ganar mucho dinero de emprender negocios carreras etcétera pero casi toda nuestra felicidad va a depender de nuestras relaciones en esta sesión vamos a mostrar cómo pueden mejorar mucho la calidad de sus relaciones dando pasos muy muy sencillos sabemos en cuanto a sus relaciones que hay una relación directa entre cómo se lleven con otras personas y la salud de su personalidad todos queremos tener una personalidad saludable cómo se mide la personalidad saludable cuáles son las medidas durante este curso ya hemos hablado de ellas la medida número uno de personalidad saludable es desde luego qué opinión tengo de mí mismo la opinión que se tiene de uno mismo es el corazón de la personalidad si la opinión es muy buena la personalidad es saludable número dos en la medida de la personalidad saludable es cuánta responsabilidad se acepta las personas que aceptan mucha responsabilidad que se aceptan como creadores de sus destinos que se abstienen de culpar a otras personas tienen una personalidad muy saludable otra medida de la personalidad saludable es que tan fácilmente perdona sabemos que hay una relación directa o una relación muy estrecha entre que tan fácilmente perdona cuando alguien nos hace daño y cuán saludable es la personalidad la medida número 4 de personalidad saludable se llama expectativas positivas el grado en el que esperamos algo bueno de todo y todos los que nos rodean la gente que tiene tendencia a buscar cosas buenas son personas realmente saludables y la quinta medida de la personalidad saludable que trataremos hoy es que también nos llevamos con otros que también nos llevamos con otros la verdad es que no se puede tener una personalidad saludable aislados de nuestras relaciones con otros seres humanos y es maravilloso hay una ley de reciprocidad aquí mientras mejor se ve a uno mismo mejor ve a los demás mientras más responsabilidad se acepte más se obtiene mientras más fácil se perdona y se desechan rencores más mejoramos nuestras relaciones mientras mejores cosas se busquen en personas y situaciones mejor vamos con otras personas y mientras mejor nos llevemos con otras personas sorpresa sorpresa mejor nos vemos nosotros es una maravillosa serie de relaciones recíprocas y eso nos lleva a una importante ley de la que ya hablamos anteriormente la ley del esfuerzo indirecto la ley del esfuerzo indirecto dice que en nuestras relaciones con otras personas por lo general obtenemos lo que queremos más rápido indirectamente que directamente y les doy un sencillo ejemplo si tratamos de conseguir cosas directamente en nuestras relaciones nos frustramos somos humillados nos avergonzamos etcétera hay algunos ejemplos cuando queremos impresionar a otras personas bueno queremos impresionar a unas personas cuando tratamos de impresionar a alguien que pensamos que es importante o valioso y queremos impresionar lo si tratamos de impresionar lo que hacemos al fin es exactamente lo contrario la forma de impresionar a una persona es dejándose impresionar por ella dejándose impresionar si quiere que otra persona se interese en usted con la ley del esfuerzo indirecto cómo hacemos que alguien se interese de

nosotros pues interesándonos en esas personas si queremos agradarle a alguien el mejor método es mostrar agrado por él si queremos que alguien nos respete el mejor método es respetarlo a él y la ley del esfuerzo indirecto funciona en la construcción de las relaciones humanas por último hablamos de las leyes mentales y vamos a destacar tres la ley de la siembra y la cosecha esta ley dice que la calidad de nuestras relaciones lo que cosechamos de una relación en cualquier momento es resultado de lo que sembramos en esa relación lo que obtenemos de una relación tiene poco que ver con la otra persona o con el destino o la preparación o la naturaleza tiene relación con lo que sembramos la ley de la correspondencia dice que nuestro mundo externo corresponde a nuestro mundo interno de dentro hacia afuera y en especial en nuestras relaciones y la ley de atracción dice que atraemos a personas que son muy parecidas como somos por dentro si queremos cambiar la calidad de nuestras relaciones hay que empezar por cambiar la relación con uno mismo y nuestras relaciones externas eran imagen de ella ahora hablando de que también nos llevamos con otras personas voy a mostrar una gráfica muy sencilla es la gráfica de la personalidad humana de lo más introvertido a lo más extrovertido desde la persona más reservada hasta la persona más abierta y la persona que tiene una personalidad saludable puede llevarse bien con una gran variedad de personas a partir del medio y el medio claro es la personalidad promedio no introvertida ni extrovertida y sobre esto podemos poner justo en el centro ponemos otra gráfica la gráfica de la autovaloración de una autovaloración alta hasta una muy baja y encontramos algo interesante esta gráfica es creación mía vemos que la gráfica es así si usted tiene una baja auto valoración digamos por aquí que no le agrada lo que eso siente e inferioridad o negativismo el número de personas con las que puede llevarse bien estará limitado a personas exclusivamente en el medio de la escala personas a las que se puede considerar muy fáciles de manejar con personalidades blandas y neutrales pero alguien subiendo en la escala de autovaloración cuanto más se aprecia y respeta a uno mismo cada vez más el número de personas con las que se puede llevar bien aumenta al subir el nivel de autovaloración uno puede llevarse bien con más personas a través de nuestra escala y al llegar a un punto de alto nivel de autovaloración y autoaceptación uno puede llevarse bien con casi cualquier persona que uno quiera y el gran objetivo de la vida es llevarse bien con tanta gente como sea posible mientras más gente pueda uno tratar más oportunidades hay de vivir una vida interesante y satisfactoria mientras más suba el nivel de autovaloración trabajando en uno mismo la calidad de nuestras relaciones aumenta cuál es la clave de elevar nuestra autovaloración pues debido a la ley de la reciprocidad todo lo que hagamos para elevar la autovaloración de otra persona eleva nuestra autovaloración al mismo tiempo no se hace algo legítimamente noble o generoso para elevar la autovaloración de otra persona sin elevar la propia al mismo tiempo si quiere tener una personalidad saludable tiene que usar la ley de la reversibilidad esta ley en una de sus aplicaciones y esto que lo que se hace para elevar la autovaloración de otros eleva la nuestra simultáneamente y lo que veremos en el resto de esta sesión es algunas cosas que podemos hacer para elevar la autovaloración de otros elevando la nuestra también para tener una personalidad saludable y por cierto hay una relación directa entre la interacción con otras personas y la longevidad la salud la energía la vitalidad la resistencia a las enfermedades etcétera y la clave para elevar la autovaloración o autoestima de otros es hacer sentir importante a la gente hacer sentir importante a la gente esta es y siempre ha sido la clave de las buenas relaciones humanas mary kate hace una hermosa analogía dice que imagina que cada persona que conoce tiene un cartel colgado que dice hágame sentir importante todos tenemos el letrero hágame sentir importante y lo que hace ella es responder a ese letrero hacer sentir importante tratar bien a una persona hace que ésta se sienta importante y uno se siente importante también el principio de reciprocidad cómo hacer sentir importantes a otros método número uno eliminar la crítica destructiva eliminar la crítica destructiva lo que más hace que la autoestima de una persona caiga es la crítica destructiva no olviden que fue la crítica destructiva en la niñez lo que

nos infundió el miedo al fracaso el miedo al rechazo el complejo de inferioridad el odio hacia nosotros mismos la culpa y la mayoría de nosotros seguimos luchando por superarlos debido a los inconscientes comentarios de nuestros padres cuando éramos pequeños así que elimine la crítica destructiva nunca critique a las personas porque solas devalúa les jala el tapete de su autoestima y las hace sentir mal solo hacer eso ese pequeño cambio en nuestra vida eliminar la crítica destructiva nos hace personas más atractivas de lo que imaginamos si tenemos una tendencia a la crítica número 2 ser accesible ser accesible significa no discutir recuerdo cuando era joven que yo tenía una boca muy rápida y siempre ganaba las discusiones ganaba todas las discusiones leía investigaba y me ponía en forma y llegaba al punto en que nadie me vencía discutiendo y claro también llegué al punto en que no tenía con quién discutir al punto en que nadie quería hablar conmigo nadie quería saber nada de mí nadie me invitaba a su casa no jugaban conmigo en la escuela porque siempre estaba discutiendo y aunque creía que estaba ganando estaba perdiendo así que no discutan de una forma de evitar discutir es una muy muy simple técnica es esta primero intentar entender en vez de buscar que lo entiendan use la ley del esfuerzo indirecto y primero intenté entender el punto de vista de la otra persona qué es lo que hace que la otra persona piense y sienta como lo hace si no concuerda con ella la tendencia natural de la personalidad inmadura es tratar de abrumar a la persona con argumentos pero la tendencia de una personalidad madura es darse tiempo para tratar de entender por qué la otra persona piensa y siente como lo hace bien podría hacer que su razón sea superior a la suya hay una sentencia muy hermosa que dice un hombre convencido contra su voluntad sigue conservando su opinión un importante principio en el desarrollo de la personalidad humana es el principio de la no resistencia el principio de la no resistencia fue demostrado en su máxima expresión por mahatma gandhi en la india en este siglo cuando fue cuando fue capaz de vencer a todo el imperio británico sacando a la india del imperio y manteniendo un gobierno propio mediante un proceso de no resistencia en mi primer matrimonio descubrí que la tendencia natural de las personas cuando cuando viven juntas es discutir porque no se concuerden tiempos cosas etcétera pero también aprendí algo interesante que me ha servido mucho a convenir rápidamente cuando se ve venir una discusión evitarla con viniendo y tratando de ver el otro punto de vista y un buen lugar para ser accesible y eliminar la crítica es donde desde luego en nuestro hogar y emmett foxx lo dice bastante bien dice si es preciso se grosero con los extraños pero conserva los modales para tu familia todos tenemos la tendencia a ser muy corteses con la gente que no conocemos ni volveremos a ver y llegar a casa a criticar quejarnos y discutir con las personas que amamos bien el tercer principio para hacer sentir importantes a las personas usted ya no critica ya no discute su personalidad es positiva y agradable el tercero es la aceptación el tercer paso la aceptación satisface uno de los anhelos subconscientes más profundos cuando llegamos al mundo lo que queremos más que nada es ser aceptados por nuestros padres ser amados y tener la aprobación incondicional de nuestros padres y cuando nos convertimos en adultos aún necesitamos amor y aprobación y para transmitir aceptación simplemente sonreímos siempre que sonreímos a otra persona mostramos aceptación la verdad es que el trabajar en una dinámica interpersonal indica que cuando dos personas se ven por primera vez y todas las veces siguientes lo primero que sucede es que tienen una relación de aceptación o no aceptación y esto se transmite por lenguaje corporal expresiones faciales por el tono de la voz pero hasta que esa relación se establezca no hay ninguna otra comunicación y uno puede activar esa relación simplemente sonriendo y aceptando sin condición a la otra persona sea quien sea el paso número 4 es el reconocimiento el reconocimiento o la apreciación es como la aceptación cuando uno lo muestra a otra persona eleva la autoestima de esa persona cuando uno sonríe por cierto una investigación muestra que cuando uno sonriendo solo hace que la otra persona se sienta positiva sino que el esfuerzo de la sonrisa en realidad libera endorfinas en el cerebro y nos da una sensación de bienestar general y dicen que hasta una sonrisa fingida es mejor que fruncir el ceño

así que sonríe obligues a sonreír y veras que actuando al fin sentirá ganas de sonreír solo por el hábito de sonreír a las personas sobre el reconocimiento como expresamos reconocimiento usamos la palabra gracias una y otra vez diga gracias a la esposa gracias a los hijos gracias a los colegas y subordinados gracias en el restaurant decir gracias sistemáticamente cuando se siente es gratitud que eleva la autoestima de las personas como un termómetro de mercurio en un día caluroso y verá que los hombres y mujeres más poderosos los más exitosos generalmente son muy amables y muy corteses en la televisión hacen caracterizaciones y caricaturas de hombres y mujeres poderosos pero déspotas y que oprimen a las personas pero no son cercanas a la vida real porque la gente se hace poderosa y exitosa en la medida en la que obtiene cooperación de otras personas y las personas son o tienden a cooperar con otros si estos otros son gente con la que uno quiere trabajar así que sean amables corteses se aprecien a los demás y digan gracias thomas carlyle dijo una vez un hombre grande se distingue por cómo trata a la gente pequeña y es muy cierto el número cinco es la admiración admiración significa admirar las virtudes de una persona si la persona es meticulosa o puntual o trabajadora o íntegra o admirar las posesiones de otra persona uno pone gran valor emocional en nuestras virtudes de carácter y personalidad y cuando alguien las reconoce y las aprecia osea si las admira nos sentimos muy bien valoramos nuestras posesiones nos enorgullece nuestra casa nuestro auto nuestro reloj nuestra ropa nos enorgullece nuestros hijos nuestras oficinas y cuando una persona dice qué lindo reloj o qué bonito auto o qué hermosa casa o qué bonita sala o qué lindo traje todo lo que digamos mientras sea sincero yo nunca digo nada fingido porque -ha porque la gente es muy lista detecta cuando uno no es sincero abraham lincoln dijo a todos nos gustan los cumplidos a todos nos gustan los cumplidos yo he trabajado con millonarios y con muy poderosos y exitosos directores de grandes empresas y conglomerados y he visto que decir algo que realmente siento un cumplido para ellos o su empresa su trabajo etcétera siempre recibe una respuesta positiva tan positiva como si estuviera admirando la posesión de alguien con baja estima a veces la gente de más autoestima y éxito es la que más necesita sentir admiración y reconocimiento viene el sexto medio que tenemos para elevar la autovaloración de otros cuando se eleva la autovaloración de alguien se eleva la nuestra cuando se aumenta la salud de la personalidad de alguien por la ley del esfuerzo indirecto aumenta la salud de nuestra personalidad la aprobación la aprobación satisface una profunda necesidad de la mente humana la necesidad de ser valorado de ser valioso una de las definiciones de la autovaloración es el grado en el que un individuo se considera digno de elogio una persona que se cree digna de elogio tiene alta autoestima entonces el elogio o la aprobación crea seguridad creo que fue en napoleón quien dijo descubrí algo muy importante los hombres dan su vida por los galones es decir vio que los soldados que nos daban la vida por ningún dinero la arriesgaban en la batalla por el elogio y la prueba representada por los grados y medallas que él otorgaba claves para la aprobación número uno que sea inmediata mientras más cercano esté el elogio de la virtud a elogiar más la repetirá la persona si quiere que sus hijos o empleados hagan algo en cuanto lo hagan diga que buen trabajo número dos ser específico y existe un buen trabajo con el pasto con la casa una carta o lo que se va a elogiar mientras más inmediato y específico más se eleva a la autovaloración y más posible es que se repita esa conducta y tercero que sea público el elogio cualquier cosa reconocida en público duplica o triplica el impacto porque el efecto de la opinión de otros sobre nuestro comportamiento es tremendo de hecho hay evidencia de que indican que somos quiénes somos y hacemos lo que hacemos por lo que pensamos que otros piensan de nosotros nos afecta mucho la opinión de los demás el número 7 es la atención la atención es uno de los medios más poderosos para elevar la autovaloración atención significa escuchar porque la atención y el escuchar son poderosos porque siempre ponemos atención a lo que valoramos y siempre ignoramos lo que no valoramos así que si quiere decirle a una persona que la valora que es valiosa para usted póngale atención escuche la pasé tiempo con ella he aquí algunas claves de la atención número uno escucha atentamente escuchar

atentamente sin interrupciones escuchar paciente y abiertamente la 'número dos' es pausa antes de responder pausa antes de responder no interrumpa deje que la persona diga todo lo que tiene que decir y haga una pausa y espere muestre lo que le interesa lo que está diciendo número 3 pregunté para aclarar en vez de apresurarse a hablar pregunté para aclarar lo que la persona ha dicho que es una forma de demostrar que usted está poniendo atención y esta es la mejor de las preguntas cómo es eso cuando uno escucha a una persona uno quiere entenderla y mostrar que escucha diga cómo es eso exactamente y pida que le explique con claridad y finalmente recuerden el boomerang el boomerang dice simplemente esto que cualquier emoción legítima expresada por usted hacia cualquier otra persona volverá como boomerang hacia usted como la ley de siembra y cosecha la ley de causa y efecto la ley de atracción la ley de correspondencia dicen que cualquier emoción legitima cualquier emoción auténtica es decir si uno dice algo positivo sobre otra persona va a volver a salir de esa persona y volverá como un boomerang hacia usted así que solo diga cosas buenas cuando hable con otra persona hable como si lo que dice fuera a salir en un diario impreso cuando piense en otras personas envié pensamientos positivos e ideas positivas siempre piense en cómo puede hacer que otras personas se sientan importantes trate a los demás como si fueran las personas más valiosas del mundo porque para ellos realmente lo son y la última regla de las relaciones humanas exitosas es a la que llamamos la regla de oro la regla de oro simplemente dice ama a tu prójimo como a ti mismo ve a tu prójimo como a ti mismo trata a tu prójimo como a ti mismo en cualquier situación pregúntese cómo quisiera que me trataran en esta situación cuando esté en una situación difícil con alguien en un desacuerdo o discusión piense si las condiciones fueran a la inversa como quisiera que me trataran ahora y he aquí algo que puede hacer tomé un modelo por ejemplo la persona que usted más admiro en el mundo en términos de personalidad y cuando esté en una situación difícil con alguien imaginé que usted es esa persona el que ha alcanzado el éxito es aquel que ha vivido bien ha reído a menudo y ha amado mucho autor desconocido

Modulo 24 Construyendo Relaciones Superiores.

trayendo relaciones superiores una antigua frase dice por más humildes que sean no hay como estar en casa benjamin israelí primer ministro de inglaterra dijo ningún éxito en la vida pública compensa un fracaso en el hogar cuando empezamos este curso hace unas sesiones hablamos de la importancia del poder del amor y de cómo los seres humanos somos organismos impulsados por el amor todo lo que hacemos es para obtener amor o para compensar la falta de amor y en ninguna parte es esto más importante que en la calidad de las relaciones cercanas que formamos con otras personas de hecho una de las medidas de la salud mental según abraham maslow es la habilidad para establecer relaciones cercanas y amorosas largas con otros miembros de la raza humana y en esta sesión quiero hablar de algunas cosas que pueden ayudarlos como a mí a disfrutar de relaciones amorosas de más calidad con su pareja o su esposa o la persona más importante para usted primero hablemos sobre lo que lo que puede hacer para que una relación tenga éxito y creo que hay seis claves para que una relación tenga éxito seis claves para una relación exitosa voy a explicarles una por una número uno desde luego las similitudes atraen las similitudes atraen las similitudes atraen en casi todas las áreas pero en especial en el área de los valores en el área de las cosas importantes como los hijos como el dinero como el sexo por ejemplo las discusiones por dinero son una de las principales razones por las que los matrimonios fracasan tanto matrimonios jóvenes como mayores discusiones sobre sexo número dos discusiones sobre tiempo de ocio qué vamos a hacer cuando no hay trabajo es otra razón por la que los matrimonios fracasan así que las similitudes son muy muy importantes cuando uno conoce a la persona indicada para uno existe una química se llama química y nos

sentimos bien y esto es porque uno está en frecuencia o en armonía en las áreas más importantes de la vida prácticamente todas las dificultades aparecen cuando uno empieza a chocar con personas de opiniones diferentes a las nuestras sobre las similitudes la parte más importante de nosotros como seres humanos es el concepto de nosotros mismos el sistema de principios y nuestro sistema de principios respecto a nuestra relación con el mundo se resume en nuestros valores lo que uno cree que es bueno lo que cree que es malo lo que uno cree que es aceptable o inaceptable nuestros valores son muy importantes y un choque con sus valores en la vida daña nuestra salud mental afuera de los valores está nuestra vida mental nuestras ideas tal vez opiniones políticas teorías filosóficas etcétera no tan importantes como los valores porque ellas cambian con mayor facilidad y afuera de eso está nuestra vida emocional o temperamento emocional las personas con temperamento emocional similar se entienden mejor y finalmente en el último círculo la menos importante es la vida física la atracción física o la similitud o comparación física sin embargo las estadísticas muestran que tendemos a casarnos con personas que parecen similares a nosotros eso nos halaga en gran manera por eso nos atraen las personas que tienen rasgos faciales similares a los nuestros dicen que las parejas con el tiempo empiezan a parecerse pero si tenemos una foto vemos que se parecían desde un principio y eso se acentúa con el tiempo la clave número 2 para una relación exitosa es que los opuestos se atraen los opuestos se atraen pero los opuestos se atraen solo en un área una área de importante que es el temperamento la naturaleza exige equilibrio en todas las cosas el yin y el yang activo y pasivo la naturaleza exige un equilibrio en temperamento o una persona extrovertida será compatible con una persona introvertida dos personas igualmente introvertida so extrovertidas lo serán menos pero hay una prueba sencilla para las relaciones masculino masculino femenino femenino se llama la prueba de la conversación en cualquier conversación entre dos personas de temperamento compatible habrá un período de tiempo totalmente dedicado a la conversación fluida más aproximadamente un 10% de silencios así que cada persona tendrá oportunidad de hablar todo lo que quiera y también la oportunidad de escuchar todo lo que quiera y habrá un 10% de silencios cómodos ahora puede haber una persona que hable todo lo que tenga que hablar en el 30 por ciento del tiempo y puede haber otra persona que hable todo lo que tenga que hablar el 60 por ciento del tiempo con la pausa del 10% y esas personas serán muy compatibles sin embargo los en las relaciones es cuando hay personas que quieren hablar el 30 por ciento de un lado y la otra 30% del otro y entonces hay grandes pausas de silencio incómodo donde ninguno quiere decir nada o el otro ejemplo donde hay dos personas y ambas quieren hablar 70% del tiempo y entonces hay una lucha por el tiempo hay un choque porque ambas quieren poder hablar más y esta relación será incompatible también los opuestos se atraen solo en temperamento en todo lo demás las similitudes se atraen y esto nos lleva al número 3 la clave número 3 para una relación exitosa es la entrega la entrega es muy importante y para que una relación funcione una persona debe tener entrega absoluta a la relación estamos hablando de un ciento por ciento hablaremos de esto más tarde pero una de las mejores definiciones del amor en las relaciones es la del doctor scott que dice que el amor es la entrega absoluta al desarrollo del potencial de la otra persona el amor es su entrega absoluta al desarrollo del potencial de la otra persona y para mí esto anula cualquier discusión sobre masculino y femenino liberación femenina etcétera porque si una persona ama a otra persona quiere que esa persona desarrolle todo su potencial como ser humano y ahora todo lo que está en su mano para hacerlo posible yo tengo un buen amigo llamado charlie jones que dice la fórmula para manejar el divorcio es muy sencilla nunca lo analices nunca pienses en él no hables de él nunca consideres ni la posibilidad del divorcio del homicidio sí pero nunca del divorcio bueno eso es un poco exagerado pero la clave de una relación o sea es la absoluta entrega que la persona tiene lo más peligroso en una relación es cuando piensa bueno si no funciona buscaremos por otro lado o si no funciona está el divorcio esas relaciones casi siempre terminan en divorcio casi siempre la

clave número 4 para una relación exitosa es similares conceptos de uno mismo se atraen similares conceptos de uno mismo se atraen el concepto de uno mismo es cuanto nos agrandamos nosotros mismos cuanto nos valoramos puede llamarse la escala de la felicidad la escala de la felicidad es que tan felices somos en la escala del 1 al 10 es la pregunta básica usted verá que es más compatible con la persona que es más o menos tan feliz como usted si entra en una relación con una persona que es infeliz y se engaña queriendo creer que usted va a hacerla subir y ella va a llegar a su nivel de felicidad sólo por usted se está equivocando porque la gente que es infeliz es feliz siendo infeliz y no en intención de cambiar de hecho las relaciones más infelices que yo he visto en mi vida son cuando una persona feliz y positiva se relaciona con una persona negativa y trata de subirla a su nivel porque nunca funciona así que pregúntese esto que tan feliz es la persona con la que piensa relacionarse y comprenda que es muy raro aún con gran esfuerzo que alguien cambie su nivel de felicidad y esto nos lleva a la clave el 5 para una relación exitosa que es agravarse el agradar sé que está relacionado con el respeto es más importante que estar enamorado y da una satisfacción más duradera porque el estar enamorado se presenta y desaparece es una condición pasajera estar enamorado es algo que ocurre y se va uno puede estar furiosamente enojado con la pareja o la esposa y seguir con una excelente relación sin pensar jamás en romperla siempre que agrademos y respetemos pero si el agrado y el respeto surgen de una relación de enamoramiento no tendrá la fuerza para mantenerlos juntos he aquí una simple prueba sobre el agradar se lo que yo llamo la prueba del mejor amigo la prueba del mejor amigo dice que si usted es ideal para su pareja su pareja será su mejor amigo que será la persona con la que más tiempo quiera estar la persona en la que más confía la persona con la que será más abierto honesto sincero y franco que su pareja o su esposo será su mejor amigo es la medida más simple porque no se puede obligar a el mejor amigo se presenta en forma natural cuando cuando todo es correcto y al contrario si uno está en una situación donde no puede decirle a su pareja o su esposo las cosas que son importantes para usted donde prefiere hablar con otros que con ella donde se guardan muchos secretos de ella o muchas cosas que se guardan para sí entonces generalmente no está relacionándose con su mejor amigo y el pronóstico para esa relación no será muy bueno la clave número 6 para una relación exitosa es la y la comunicación y la comunicación el comunicarse en una relación abiertamente es el elixir que mantiene viva la relación sin ello la relación deja de existir sin ello la relación no es posible y la buena comunicación en una relación requiere no sólo hablar y escuchar no sólo tratar de entender dar y tomar también requiere tiempo requiere alta calidad y alta cantidad de tiempo muy importante calidad y cantidad de tiempo lo que mi esposa y yo hacemos regularmente es irnos de viaje a veces a lugares que están a 3 o 4 horas y dejamos a los niños con nuestra empleada o alguien y nos subimos al auto sin radio o sin cintas 3 o 4 horas a hablar y en esta forma conseguimos conversación de alta calidad y cantidad si usted usa esa analogía lo que podría llamarse analogía de viaje en auto es decir conversación ininterrumpida con su pareja por un largo periodo de tiempo va a pasar algo muy positivo pero si no pasa tiempo y de alta calidad con su pareja la relación se deteriora y muchas relaciones mueren así aquí hay dos puntos que considero vitales en mi en mi opinión como hombre número uno no olvidar que los hombres no leen la mente para las mujeres les es muy difícil entender que los hombres no leemos la mente no sabemos qué es lo que quieren decir las mujeres o que quieren ellas que pensemos y no es que las mujeres esperen que el hombre sepa qué les molesta o qué quieren o qué necesitan y número 2 recuerden que los hombres somos directos y las mujeres indirectas qué significa esto pues si un hombre y una mujer van en el auto y la mujer tiene sed cuando pasen por por un restaurant ella puede decir oye tiene ese y él dice no y sigue adelante lo que ella quería decir era que tenía sed y que quería parar pero el hombre en contraste si tienes sed y ve un restaurant dice vamos las mujeres tienden a ser indirectas y se irritan cuando el hombre no entiende lo que tratan de decir así que algo que puede mejorar la comunicación es ser más directas ser un poco más un poco

más claras más específicas ahora algo muy importante sobre los hombres según estudios e investigaciones recientes los hombres son 95 por ciento más propensos a interrumpir a la mujer en la conversación de lo que una mujer puede interrumpir a un hombre algo de lo mejor que se puede hacer en una relación hablo de los hombres es darse tiempo para oír a su pareja un hombre que fue a mi curso dijo que un valioso método para las relaciones humanas era llegar a la casa en la noche y antes de que el hombre el directo el extrovertido desea decirle a su mujer todo lo que le pasó en el día le pregunté a ella cómo te fue amor qué tal le ha ido en su día que le ha pasado cómo se sintió ese día inténtelo como disciplina y le va a sorprender como ayuda a su relación luego escuche sin interrupciones haga una pausa antes de responder haga preguntas para aclarar escuche y dé respuestas positivas bien hablemos de algunos problemas en las relaciones el problema [Música] el problema número uno en las relaciones es falta de entrega la falta de entrega es bastante común porque vivimos en una sociedad en la que se considera prudente protegerse no entregándose a ninguna persona así que la gente inicia relaciones pero solo se da superficialmente la falta de entrega se expresa también en una relación de intercambio en una relación de intercambio cada uno dice tú has tu parte y yo hago la mía tú pon lo que te toca y yo lo que me toca y ninguno de los dos quiere entrar en un 100% ninguno quiere correr el riesgo de ser rechazado y como ninguno de los dos quiere ser rechazado ambos terminan rechazados y la clave para resolver esto como dije antes es que cada individuo haga una entrega absoluta en esta relación y se proponga que pase lo que pase no dejará esa relación tomar esa decisión de entrar o entra o sale si usted siente que no puede entregarse y lo siente eso es importante que lo sepa si la esposa siente que no puede entregarse o el esposo siente que no puede entregarse eso indica algo también pero en cualquier caso o se entrega o se sale y así liberamos una enorme cantidad de tensión en nuestra relación el número dos es tratar de cambiar al otro o esperar que el otro cambie cuando tratamos de cambiar a otra persona lo que estamos diciendo en realidad es tú no estás bien cómo estás para mí no eres suficiente cuántas veces una persona llega al matrimonio diciéndose es bueno yo lo voy a cambiar con el tiempo se moldeará cada vez más hacia el modelo que yo deseo o yo apruebo cuando tratamos de cambiar a otra persona saben lo que está pasando estamos desaprobando a la persona como es y las cosas que hace le pedimos que sea diferente queremos que sea más así o menos hasta el gran filósofo norteamericano philip wilson tenía una fabulosa expresión respecto a esto él decía esto lo que uno ve es lo que tiene no entré a una relación con la intención de cambiar a la persona porque lo que ve es lo que tendrá las personas no cambian a menos que deseen mucho el cambio y estén dispuestas a practicar lo que hemos dicho en el seminario sin embargo si dejamos de tratar de cambiar a la otra persona y la aceptamos sin condiciones con amor y aprobación incondicional es a menudo ella hará un esfuerzo para cambiar por usted pero hay algo en todo ser humano que se resiste a ser cambiado por otra persona la causa número 3 de problemas en una relación son los celos los celos están conectados a un miedo al fracaso de dónde provienen los celos provienen de nosotros cuando nos sentimos que somos valiosos provienen del viejo sentimiento de baja autoestima no valgo lo suficiente esto por cierto es algo que está arraigado en nuestro complejo de inferioridad alfred adler el gran psicólogo y discípulo de freud dijo que la condición humana natural es sentirse inferior y las razones que crecemos como niños en un mundo de gigantes donde se nos hace sentir inferiores por ser pequeños y luego como adultos seguimos luchando contra el complejo de inferioridad el sentimiento de no valgo lo suficiente lleva a los celos a sentir que una persona no puede amar sin condiciones y por lo tanto no estoy a salvo no estoy bien en esta relación y la forma de superar el sentimiento de celos es desarrollar el concepto de uno mismo decirse muchas veces me agrada como soy me agrada como soy amo lo que soy porque mientras más eleve su autoestima hay una relación inversa entre estos miedos y lo que pensamos de nosotros si nos aceptamos crece nuestra autoestima y el sentimiento de celos el miedo al rechazo el miedo a perder el amor y demás se van así que esté alerta y recuerde que no

es cosa de la otra persona es un problema del que lo experimenta y otra cosa es que no es bueno hacer sentir celos a una persona no es un remedio no sirve de nada no está de moda solo es una crueldad y un castigo injusto en especial si surte efecto el número 4 es la autocompasión de dónde viene la autocompasión hay varias fuentes pero la mayoría de las veces surge de haber tenido un padre que practicaba la autocompasión así que invitamos a nuestros padres y al crecer disfrutamos también con la autocompasión de nosotros también está arraigada en la baja autoestima cuando no nos agrada lo que somos cuál es la solución para la autocompasión tan simple como esto estar ocupado mantenerse ocupado mantenerse ocupado la gente que se mantiene ocupada que tiene un trabajo importante la gente que tiene un buen propósito en la vida no experimenta la autocompasión sólo las personas que caminan en círculos vagando o esperando algo etcétera así que la autocompasión se supera trabajando en el concepto de uno mismo y fijando metas fije metas creativas específicas y trabaje recuerde la ley de la sustitución no puede sentir autocompasión ni celos ni siquiera enojo si está trabajando trabajando en metas importantes la mente solo puede manejar un pensamiento a la vez positivo o negativo y el problema número 6 el número se dice es tan importante que resume todo lo que hemos visto hasta ahora de problemas en las relaciones y se llama incompatibilidad incompatibilidad significa que usted y la otra persona no son compatibles esto es muy muy difícil de aceptar por los miedos al rechazo y al fracaso seguimos con una relación hasta después del punto en el que es claro que ya no tenemos nada en común y lo hacemos por varias razones diferentes una porque no queremos que la gente piense que hemos fallado otra es porque es más cómodo seguir y no queremos pasar por los problemas de la separación pero lo que pasa es esto cuando dos personas se conocen son como dos platos y en esos platos hay áreas independientes aquí está el hombre aquí la mujer hay áreas independientes y áreas comunes en el desarrollo de una relación a veces estas áreas crecen y cuando al fin se casan ven que tienen una gran cantidad de áreas comunes y a veces tienen áreas por aquí que siguen independientes como dicen viva la diferencia es buena la diferencia entre hombre y mujer sin embargo y en especial en la juventud al crecer y evolucionar rápidamente lo que puede pasar es que crezcamos separados y llegar al punto en que el hombre y la mujer tienen una gran brecha entre ellos tienen muy poco en común cómo saber cuándo hay incompatibilidad en nuestras relaciones número uno lo primero que se va es la risa las personas dejan de reír juntas y después se va la amistad las parejas ya no se ven como amigos se ven como personas que están obligadas a estar juntas si aparece la incompatibilidad en una relación lo mejor y más natural es tratar de parchar buscar una especie de puente tratar de unirlos de nuevo especialmente si hay hijos y muchas cosas en juego sin embargo mucha atención la incompatibilidad no es tan extraña la incompatibilidad es lo común es la regla hay que conocer a docenas de miembros del sexo opuesto antes de encontrar uno con quien establecerse si la incompatibilidad se presenta acepte la como una realidad porque si no va a terminar entrando al fenómeno de la negación y la negación causa tremenda atención resistencia e infelicidad número 2 recuerde que si llega a suceder nadie es culpable el hecho de que usted no sea compatible con la otra persona no quiere decir que esa persona esté mal ni tampoco que usted esté mal es sólo que hay incompatibilidad eso es todo recuerde que eso pasa como la lluvia cuando llueve nadie es culpable es espontáneo el fenómeno más común en las relaciones es la incompatibilidad y un último punto en la incompatibilidad en mi experiencia he visto una razón importante por la que se sigue con una relación que ya no es feliz cuando ya no hay amor no hay música no hay risa no hay futuro y la relación y es por lo que los demás puedan decir por lo que los demás puedan decir y esto me sorprende porque he hablado con personas he estado en esa situación no he pasado un fracaso matrimonial pero fui soltero 35 años y tuve relaciones que no funcionaron y me sorprendió la enorme presión social que hay creada por nuestra propia mente para seguir con una relación que no se disfruta porque los demás pueden desaprobar nos pensamos que va a molestar a otros que vamos a entristecer a otros y la verdad

es que al final todo el mundo se da cuenta de que a nadie le importa nuestra relación más que a nosotros y si sacrificamos nuestra paz por lo que otros puedan decir jamás jamás vamos a ser felices la incompatibilidad es una realidad si no se puede reparar si no se puede superar maneje la con honestidad maneje la con serenidad enfrente la abiertamente trate la respetuosa y dignamente y busque una forma de resolver la relación de modo que no hiera a nadie más de lo necesario no olviden esto en las relaciones amorosas que su objetivo sus responsabilidades fijar la alegría y la satisfacción en su relación como su norma mínima busque la paz la felicidad la alegría la satisfacción la tranquilidad para hacer de su hogar y su relación amorosa el centro de su vida emocional y no se conforme con ninguna otra cosa siga buscando siga trabajando luchando cambiando lo que sea necesario pero es por usted por su vida por su carácter su integridad su pase emocional su salud y su futuro no acepte nada menos que una relación que dice inmensamente cuando uno mira hacia atrás en su vida descubre que los momentos en los que realmente se ha vivido son los momentos en los que se han hecho cosas por amor henri drummond

Modulo 25 Como Formar Super Niños

o formar super niños tal vez la relación más permanente que tendrá en la vida es la de traer un hijo al mundo trasciende a los matrimonios a los negocios y carreras trasciende al dinero lugares de residencia empleos y dura hasta que uno o el otro mueran venimos a este mundo sin la menor idea de cómo criar hijos sin ningún conocimiento de paternidad y la tragedia es que la mayoría de la gente no se esfuerza por aprender y es muy posible en la actualidad aprender mucho sobre cómo criar niños felices saludables seguros realizados amorosos y maravillosos hay mucha información disponible y un 80 por ciento de los padres nunca se molestan en comprar un libro sobre el tema o en consultar a un experto y buscar un consejo además del de la suegra o del vecino de enfrente muy importante en esta sesión vamos a hablar de cómo formar super niños y voy a darles algunas ideas que pueden usar yo tengo tres hijos super niños tengo a christina de 7 años a michael de 5 y a david que tiene un año y son sensacionales todo lo que voy a decir lo practico con ellos todos los días y sé que puedo garantizarles que la ley de siembra y cosecha es cierta en los niños lo que uno siempre en sus hijos se cosecha en los hijos todo lo que se pone en los hijos se sacan luego positivo o negativo pero si se ponen cosas acertadas lo maravilloso es que ellos florecen como flores empecemos por la pregunta básica cuál es el papel de los padres cuál es la clave de la paternidad la respuesta a esa pregunta en mi opinión es muy muy simple el papel del padre el trabajo más importante que podemos tener el papel de un padre es alimentar a sus hijos eso es todo el papel de un padre es sostener a sus hijos hasta que tienen 18 años hasta llegar a la edad de la madurez y construir una alta autovaloración en ellos alta autoestima en mi opinión esta es la clave de la paternidad nada es tan importante como crear en ellos alta autoestima porque porque si puede criar un hijo hasta los 18 años que se ame a sí mismo se respete a sí mismo que se acepte a sí mismo que se considere un joven valioso digno e importante con confianza en sí mismo responsable de sus actos y capaz de tomar decisiones entonces no importa que le presente la vida en el futuro porque estará sentado sobre sólidos cimientos psicológicos y podrá abrirse camino y hacer una vida hermosa para él y para los que lo rodean pero si le da a un hijo todo lo demás del mundo pero lo deja sin autovaloración sin la confianza en sí mismo sin la seguridad de sí mismo sin la convicción de que puede hacer lo que sea necesario para tener éxito si la edad con menos autoestima puede decirse que no triunfará como padre así que crear una alta autovaloración en los hijos se convierte en el principio organizador de un padre el principio organizador significa que uno pregunte continuamente sabiendo que todo cuenta que se pregunte esto crea autovaloración en mi hijo esta situación este asunto esta respuesta mía está ayudando a construir y nutrir a este pequeño ser humano que me

han confiado o no a christina mi primera hija una preciosa niña le expliqué desde muy temprana edad que ella había venido a mí como gibran jalil explica en su libro el profeta como un regalo de dios y que nuestro trabajo era cuidarla y amarla hasta que fuera mayor que no nos pertenecen no es una posesión nuestra y no debemos moldear la como nosotros queramos nuestro trabajo es nutrir la formar la y educar la y darle oportunidad de crecer y expandirse y desarrollarse nuestro trabajo es cuidarla hasta que llegue a ser mayor y entendió claramente que nuestra tarea es formar la y darle autoestima y que ella vino de dios y ella se considera una persona muy muy especial porque sorpresa sorpresa no le ha dicho nada de esto a sus amigos estos son los principios organizadores que usamos con nuestros hijos ahora no hay padres perfectos los padres se equivocan los padres se cansan los padres se irritan les gritan a sus hijos les pegan a sus hijos castigan a sus hijos pero en general si usamos el principio organizador de crear autoestima de nuestros hijos esto es lo que hay que tener en mente número uno la crítica destructiva es extremadamente dolorosa para un niño la crítica destructiva arraiga en un niño un complejo de inferioridad de por vida baja su autoestima miedo al fracaso y al rechazo así que jamás use la crítica destructiva con sus hijos jamás pisotea a sus hijos nunca use la crítica destructiva en sus hijos haga todo lo posible por darles confianza no quiere decir que no los corrija que no ponga control sobre ellos pero nunca diga tú eres un niño malo eres una niña mala o eres una basura o eres un inútil o eres un hipócrita nunca diga nada a sus hijos sobre sí mismos que no quiera que forme parte de sus personalidades porque no olvide que pasa de la mente consciente hacia el subconsciente ese programa ahí y es aceptado como verdad porque usted lo dijo tal vez en un momento de rabia así que no use crítica destructiva en sus hijos ellos son muy vulnerables a la crítica destructiva número 2 recuerde que la falta de amor o el amor reprimido es la principal razón de problemas psicológicos físicos y emocionales en la vida que los niños necesitan amor no prive a sus hijos de amor la realidad no es lo que piense usted de él el niño tiene su percepción en su vida todo es percepción un niño está prácticamente vacío en sus años de formación él no sabe que en realidad usted si usted no se lo dice le prueba le demuestra al niño una y otra vez que lo quiere muchos niños crecen y tienen que ir al psiquiatra o al psicólogo a tratar de resolver el problema de que nunca percibieron el amor de sus padres y los padres dirán claro que amo a mis hijos y se los dijeron alguna vez pues no muy seguido pero ellos lo saben no los niños no saben necesitan que uno se los diga número tres no olvide que los niños necesitan un flujo continuo de amor y aprobación el amor y la aprobación es la línea vital emocional y psicológica que necesitan los niños para crecer imagina que sus hijos tienen una línea intravenosa y esa línea tiene los nutrientes vitales para el desarrollo de su personalidad los nutrientes vitales de esa línea intravenosa son las palabras y actitudes de amor y aprobación en flujo continua y si usted corta el flujo es como cortar el flujo de nutrientes o cortar el flujo emocional del cerebro emocional lo necesitan en el día y en la noche en la mañana y en la tarde continuamente igual que en el crecimiento necesita mucho alimento comen mucho para crecer también necesitan mucho mucho apoyo emocional un cuarto punto a recordar es que los niños necesitan el elogio cuando se hace un elogio a un niño su sistema fisiológico empieza a vibrar y se llena de energía necesitan aliento recuerden que los niños sienten miedo porque son pequeños en un mundo de grandes siempre necesitan aliento siempre tú puedes tú puedes yo sé que puedes adelante inténtalo también necesitan refuerzos a veces algo les sale mal a veces lo logran y hay que decirles oye lo hiciste muy bien muy bien hay que reforzar sus logros necesitan paciencia un niño requiere mucha paciencia porque su aprendizaje puede ser lento el mejor regalo para sus hijos es tenerles paciencia darles apoyo también uno debe ser amoroso y también ser amable los niños necesitan mucha dulzura y un trato amable necesitan ternura necesitan delicadeza especialmente necesitan paciencia cuando menos desea uno tenerla cuando son más exasperantes necesitan la mayor paciencia de usted la mayor dulzura la mayor comprensión la mayor compasión el quinto punto aquí es decir a sus hijos que los ama todos los

días todos los días dígales que los ama a mí me ha sorprendido me ha sorprendido en lo de externar su amor cuantos padres no les dicen a sus hijos que los aman dicen bueno él sabe que lo amo hay muchos que dicen ya lo sabe no tengo que decirlo pero si necesitan oírlo y no lo decidimos porque nuestros padres nunca nos dijeron que nos amaban cuando crecimos en un hogar donde no nos dijeron te amo te quiero mucho y quiero lo mejor para ti nunca nos dieron aliento y elogio crecemos muy muy incómodos pero hay esto si a sus hijos les dicen siempre que los aman ellos lo harán también y lo van a enseñar a amar aprenda a usar esas palabras una y otra vez hay cuatro comportamientos para que los padres se muestren a sus hijos que si los aman el número uno es el mayor regalo que un padre puede dar a un hijo el amor incondicional asegúrese de que su hijo sabe que lo ama 100% a pesar de lo que haga y pase lo que pase que nada en el mundo evitará que usted lo ame en 100% eso es vital con mi hija y mi hijo los mayores generalmente hago un juego llamado el juego del amor les digo cuánto te quiero y entonces ellos dicen así de mucho y digo más y dicen así y de mucho más así de mucho y al fin les digo más o menos pero qué tal cuando te grito y dicen también me quieres así de mucho y digo pero qué tal cuando los mandó a su cuarto y dicen también nos quieres así de mucho y dijo qué tal cuando les gritó los mandó a su cuarto y los pongo en un rincón y dicen también nos quieres así de mucho porque no importa que hagamos tú nos quieres siempre sus hijos siempre deben estar bien convencidos de eso yo lo hago para acondicionarlos lo hago porque quiero que les llegue a lo más profundo de su subconsciente que son 100% amados que pueden ir por la vida crecer y vivir y jamás jamás jamás dudar que su mami y su papi los quieren no olviden que el fenómeno del amor condicionado genera el miedo al rechazo el complejo de inferioridad y la inseguridad los niños que no son criados suficiente amor en sus años de formación desarrollan una necesidad de deficiencia y pasan el resto de su vida como demóstenes con su lámpara buscando un hombre honesto pasan el resto de su vida buscando el amor del que se les privó durante la niñez mucho cuidado con eso para un niño nunca es demasiado el amor en sus años de formación nunca es demasiado el amor para un niño puede darles montones y montones y montones de amor todo el amor que puedan absorber y el medio número dos para demostrar amor es a través de los ojos los niños tienen tanques de combustible emocional del que ellos beben el amor de sus padres a través de los ojos cuando usted mira a su hijo con amor y le dice yo te amo te amo te quiero mucho el niño se siente maravillosamente bien y díganles que los aman mirándolos la mayoría de los padres miran a sus hijos a los ojos sólo cuando los regañan y la mayoría de los niños crecen con un miedo casi instantáneo sobre el contacto con los ojos de los adultos en nuestra sociedad contacto ocular directo es una señal de hostilidad porque muchos sabemos que nuestros padres solo nos miraban al regañar y cuando nos hablaban tranquilos estaban viendo la televisión o leyendo una revista miren a sus hijos a los ojos el cuarto es el contacto físico recuerden que los niños son muy emocionales y muy viscerales son muy físicos y necesitan contacto físico necesitan que los toquen que los besen que los habrá hacen que les den palmadas que los carguen y cada vez que usted toma a sus hijos con dulzura y amor desde que son bebés hasta cuando se convierten en adultos y les da palmadas de espacio el brazo les acaricia la cabeza el contacto físico como dice la canción tócame el cabello abrázame bésame son los grandes pequeños detalles el contacto con sus hijos es una forma de decirles que los ama es interesante hubo estudios a finales de los 40 que mostraron que los bebés que son cargados en los hospitales y que no nos abrazan mientras los alimentan desarrollan algunas atrofias se encogen dejan de comer y muchos de ellos mueren de una enfermedad llamada marasmo porque carecen del calor y el contacto así que el contacto físico un factor esencial para el bienestar de un niño y el número 4 es centrar la atención por cierto es interesante que muchos padres tienen la idea de que si a un hijo varón se le abraza mucho se le besa mucho se le acaricia mucho de niño se le hace afeminado y es lo contrario exactamente mientras más se le abracé mientras más contacto físico haya entre el pequeño y su madre y padre especialmente su padre más masculino más

seguro y más confianza en sí mismo tendrá y sin ello se vuelve inseguro él se vuelve irritable y padece una gran tensión así que no olviden que para un niño o niña nunca es demasiado el contacto físico y centrar la atención es que usted pase tiempo con el niño diariamente solo usted y el niño caminar charlar escuchar sin televisión sin revistas nada más que unos minutos al día que le hagan sentir al niño que es algo valioso sabemos de muchos niños cuyos padres no pasan tiempo con ellos solos parecieran decirse a sí mismos la razón por la que no lo hacen es porque hay algo malo en mí ellos no saben que sus padres están ocupados o cansados solo piensan que tienen algún defecto y que por eso sus padres no pasan tiempo con ellos lo que hay que tomar en cuenta es la percepción del niño no la realidad bien el número 6 es expectativas positivas el concepto de expectativas positivas fue descubierto por el doctor david mclellan de la universidad de harvard como uno de los principales determinantes del buen desempeño en una persona joven las expectativas positivas del niño por el padre hacen que el niño haga todo lo posible por crecer para satisfacer las expectativas de ellos se descubrió que había dos factores uno un hogar democrático un hogar democrático donde el niño pudiera expresar y establecer su opinión a temprana edad y que en el hogar siempre se dijera yo creo en ti hagas lo que hagas yo creo en ti y creo que lo harás bien que solo estos dos factores hacían individuos exitosos en la adolescencia y juventud a veces con diez o veinte años de adelanto respecto a niños que no habían crecido en hogares democráticos en los que no contaban sus opiniones donde su punto de vista no era evaluado y en los que los padres expresaban expectativas negativas y esto pasa muy seguido a veces un niño llega con cinco dieces y un ocho y el padre dice primero porte a un 8 y no le dice cuántos 10 este felicito esto desmoraliza completamente al niño las expectativas positivas son determinantes para una personalidad saludable el número 7 es enseñar a los niños a decir me gusta lo que soy desde temprana edad enseñarlos a decir me gusta lo que soy desde pequeños me gusta lo que soy me agrada mi persona me caigo bien los niños con alto concepto de sí mismo los niños con alta autoestima tienen menos propensión a tener problemas en la escuela aprenden mejor son más populares son bien aceptados por maestros y compañeros tiene menos tendencia a caer en las drogas tienen más resistencia a la presión negativa no crean problemas ni son rebeldes así que enseña a sus hijos a decir me gusta mi persona me gusta mi persona a nuestros hijos en cuanto aprendieron a hablar les enseñamos a decir me gusta como soy y me quiero a mí mismo me quiero a mí mismo me quiero a mí mismo y se paran frente al espejo y dicen me quiero a mí mismo me quiero a mí mismo me quiero a mí mismo y actúan en concordancia con ello la gente se nos acerca en la calle y dicen es fantástico nos dicen estos niños no tienen miedo de nada estos niños no tienen miedo de nada es una gran satisfacción después de haber tenido niñez están negativas con padres tan destructivos queremos que nuestros hijos crezcan sin ningún miedo así que estas son las siete medidas clave para hacer que sus hijos crezcan sintiéndose muy bien consigo mismos ahora esto nos lleva a un punto muy importante muchos padres que han tomado el curso en este punto y antes se sienten muy culpables e inquietos se sienten tensos porque saben que han gritado a sus hijos han criticado a sus hijos los han herido y los niños han tenido problemas de personalidad han tenido problemas en la escuela con sus amigos han tenido baja autoestima o complejos de inferioridad y los padres están tensos porque se dan cuenta de que les han hecho a sus hijos lo que sus padres les hicieron a ellos y ahora ellos están cosechando justamente lo que sembraron antes ven a sus hijos y se dan cuenta de que lo que son sus hijos es más resultado de lo que ellos les han hecho y dicho que de cualquier otra razón ahora esta es la solución lo maravilloso es que es posible que usted corrija el pasado con esta simple técnica al llegar a casa lo primero que va a hacer de este curso es reunir a todos sus hijos nos va a llamar les va a pedir que se sienten y les va a pedir perdón por todas sus críticas destructivas de antes les va a decir tome un curso entiendo el efecto de la crítica destructiva y les pido perdón por todas las cosas que he dicho o hecho y que los han hecho sentir mal sobre ustedes mismos quiero que me perdonen y quiero que ustedes me

disculpen por todo ello esto es lo más increíble que un padre puede hacer por su hijo porque los niños quieren amar a sus padres y que sus padres también los amen pero la crítica destructiva levanta un muro de desconfianza miedo e inseguridad y solo usted como padre puede derribarlo cuando usted les pide perdón y dice me equivoqué y quiero que me perdonen los niños de pronto se sienten liberados como si les hubieran quitado un gran peso de encima porque hacer esto porque el propósito es que usted acepte en un 100% la responsabilidad por haber producido sentimientos de culpa con actos acepte toda la responsabilidad y diga yo soy responsable estoy apenado y quiero su perdón quiero que ustedes me perdonen y sus hijos se van a quedar sorprendidos hemos visto niños a quienes les ha transformado toda su vida niños de 15 16 años en reformatorios que han pasado años encerrados he visto niños que han vivido problemas durante toda su vida y se ha transformado en un día su personalidad conocía a unos padres que fueron a un curso hace algún tiempo tenían problemas con su hija de 16 años no había comunicación era tímida retraída no hablaba con sus padres ellos la llamaron se sentaron y le pidieron perdón vieron que siempre la estaban criticando por una cosa o por otra saben que el promedio de los padres reprueban y critican ocho veces a sus hijos por cada una de las veces que los elogian ocho veces 8 latigazos psicológicos en la mente y las emociones en desarrollo de un niño se dieron cuenta de que habían hecho hábito de criticar y reprobar entonces le pidieron perdón y dicen que al día siguiente en el desayuno estaba transformada de siente como un ruiseñor estaba feliz no paraba de reír era extrovertida se hizo una gran amiga de su madre ellas dos y su padre empezaron a salir a cenar era como un milagro una vez vi a una familia en la que el padre había criado diez hijos provenía de un ambiente negativo de crítica destructiva y criticaba destructivamente a todos sus hijos unos tenían serios problemas otros tenían problemas psicológicos problemas con sus parejas el mayor tenía 30 años y el más chico 14 al final del curso estaban todos todos los hijos sus parejas la madre y el padre y al final del curso él se levantó en la sala y fue a verlos de uno en uno y les dijo quiero que me perdonen y espero que me perdonen y al ir pasando por cada hijo todos empezaban a llorar todos ellos y cuando había completado el recorrido todo el público estaba llorando fue increíble y esa familia se transformó en un día lo que tiene que hacer luego lógicamente es prometer no volverlo a hacer prometer no volverlo a hacer para qué para estar seguro de que está claro y finalmente darles permiso de recordárselo cuando lo olvidé darles permiso de recordárselo cuando lo olvidé porque es muy probable que lo olvidé de vez en cuando y deje que le pregunten eso es crítica destructiva papi mami eso es crítica destructiva y usted diga así si es tiene razón perdóname va a descubrir que si hace un juego de abolir la crítica destructiva esta va a ser su meta en su hogar no permita la crítica destructiva en su hogar elimine la crítica destructiva no permita que nadie en su hogar critique destructivamente a nadie aclare que se puede discutir pelear estar en desacuerdo todas las familias lo hacen pero nadie tiene derecho a devaluar o pisotear a otra persona puede ser un juego y ver quién está cayendo en ello y llegar a preguntar eso es crítica destructiva o alguien puede decir no estás cumpliendo y si usted se da cuenta se reprime y dice perdón con mis hijos yo aprendí a esta idea mucho antes de que nacieran y cuando eran niños yo les decía quiero pedirte perdón creo que me equivoqué perdóname recuerdo que una vez tuvimos una discusión y les dije que fueron a su cuarto michael se acercó a mí y dijo oye te perdono por mandarme a mi cuarto y para mí fue algo muy hermoso le dije michael perdóname muchas gracias te pido perdón y si pide perdón siempre mantiene abierto un foro y un último punto que no quiero olvidar es este es que para pedir perdón a sus hijos usted tiene que hacer a un lado su ego y poner la salud mental de sus hijos antes que todo cuando usted pide perdón usted necesita valor y carácter para hacerlo se necesita valor se necesita mucha fuerza para que un adulto pida perdón a un niño pero cuando usted educa con el ejemplo fomenta el valor y el carácter en sus hijos sabe cuántas personas pasan muchos años la mitad de su vida tratando de evitar decir yo me equivoqué cometí un error cuando usted muestra valor y carácter a sus hijos diciendo me equivoqué

perdóname no debo hacer crítica destructiva en esta casa usted les está demostrando que también ellos son capaces de tener carácter que también pueden decir perdón me equivoqué cometí un error que ellos también pueden pedir perdón cuando hacen algo que daña a una persona y dando ese ejemplo a sus hijos usted les construye bases de alta autoestima de confianza en sí mismos y los capacita para pasar toda su vida entendiendo su potencial en vez de compensando sus deficiencias es el mejor regalo que puede darle a un hijo y sé que para usted también lo será la vida en abundancia se logra sólo con mucho amor elbert jubert

Modulo 26 Como Encontrar el Verdadero Propósito de su Vida

cómo encontrar el verdadero propósito de la vida llegamos a la pregunta final cuál es el propósito de la vida cuál es el propósito de su vida para qué está aquí por qué existe por qué se levante en la mañana porque hace una vida porque está en la tierra es simplemente nacer crecer trabajar reproducirse y morir o hay otra cosa bueno en mi opinión si hay otra cosa algo mucho más importante en esta sesión quiero hablarles de mis pensamientos de lo que es el verdadero propósito de la vida el verdadero propósito de la vida en mi opinión es encontrar una misión los hombres y mujeres más sabios de este siglo y también de siglos anteriores han visto esta idea de para que vino el ser humano a esta tierra y han llegado a la conclusión de que vinimos a este mundo a utilizar nuestro potencial para encontrar nuestra verdadera misión en la vida emmett foxx lo llama el deseo de tu corazón cuál es el deseo de tu corazón el deseo de tu corazón es algo que traemos dentro de nosotros tal vez incluso antes de nacer y es algo que nos llama y nos canta y nos guía a través de nuestra vida y la razón de decir que solo una 25 de cada 100 personas usa su potencial en una generación dada es porque la mayoría de la gente ignora el llamado del deseo de su corazón lo suprimen lo ignoran finge que no existe se envuelve en cuentas en familias trabajos y carreras y esto tira de ellos a veces no lo entienden hasta tarde en la vida pero todas las personas tienen la habilidad de establecerse una misión hablemos de hablemos de los hombres y mujeres que han afectado a la humanidad de la forma más positiva y profunda a través de toda la historia en nuestra civilización en nuestra cultura la persona más poderosa fue jesús de nazaret un humilde carpintero que predicó durante tres años en galilea y luego murió en jerusalén pero tuvo más impacto sobre la gente en el mundo que ningún otro hombre más que los reyes y todos los monarcas y dictadores de la historia un hombre sencillo que no escribió nada no salió en televisión no grabó un disco tuvo más influencia que ningún otro hombre y además de jesús existió buda y los seguidores de buda es interesante que ud dio un mensaje muy similar al de jesús enseñó el mensaje del amor universal el mensaje de la hermandad de los hombres dijo que todos estamos unidos en el amor universal y también mahoma mahoma tiene cientos de millones de seguidores los de bodas son casi mil millones los seguidores de jesús son unos dos mil millones y si vemos a las personas que fueron afectadas por ellos tenemos a san francisco de asís que tuvo una profunda influencia estableciendo su orden franciscana y en nuestros días la madre teresa de calcuta con una profunda influencia también mi inventor albert schweitzer de áfrica schweitzer doble with white y personas como florence nightingale y otros cuál es el rasgo que unifica a estas personas un hombre ralph waldo train escribió un libro un maravilloso libro hace años llamado lo que todo el mundo quiere lo que todo el mundo busca y su sabia conclusión de lo que todo el mundo busca lo que usted y yo buscamos es una misión a la que podamos entregarnos y de alguna forma enriquezca ennoblezca y beneficie a las vidas de otras personas de hecho hemos visto que solo nos hacemos grandes en la medida en que seamos capaces de entregarnos a algo más grande importante y mejor que nosotros por eso las personas egoístas las personas que piensan sólo en sí mismas son dignas de lástima porque no logran la felicidad ni la realización la madre teresa albert schweitzer esas personas tal vez no ganaron mucho dinero

pero la contribución que nos aportaron el modelo que establecieron el ejemplo que nos dejaron ha afectado a más personas que tal vez toda la gente que ha hecho mucho dinero en toda la historia sólo cuando se encuentra una misión a la que uno pueda entregarse se logra la grandeza en la vida desde el comienzo del curso hasta ahora nos hemos encaminado a una simple conclusión el propósito de la vida su propósito en este mundo es simplemente desarrollarse y convertirse en una persona totalmente llena de amor hay que mirar a los grandes modelos de la humanidad y verá que los grandes modelos de la humanidad los que han tenido un impacto aún después de sus épocas jesús buda mahoma y los maestros de todas las religiones han sido los que se han esforzado por estar totalmente llenos de amor por otras personas han entregado toda su vida a servir y servicio es la palabra cómo saber si uno está lleno de amor puede verse por el valor la calidad y la cantidad del servicio que uno da a otros sin egoísmo el corazón sin esperar nada y convirtiéndonos en personas totalmente llenas de amor desarrollamos relaciones de amor por eso hablamos de lo importante que es respecto a nuestros matrimonios hay muchas personas que quieren salir al mundo y establecer relaciones de éxito pero aún no han establecido esas hermosas relaciones de amor en casa con sus parejas con sus hijos con sus amigos desarrollar relaciones de amor es la más alta prioridad de la vida humana como lo sabemos porque en cualquier momento de la vida si queremos contabilizar nuestros valores y queremos enumerar nuestros logros los más preciosos recursos veremos que siempre están en medio de las personas que amamos y hemos amado y las personas que nos aman y nos han amado cuando nos volvemos hacia el panorama de nuestra vida como adultos o personas mayores analizamos y vemos que no recordamos el dinero que ganamos las carreras que hicimos los empleos que tuvimos recordamos a las personas que amamos las que nos amaron y las que nos aman aún entonces desarrollar una alta calidad y cantidad de relaciones de amor es el gran objeto de la vida las personas como jesús buda san francisco y otras de estos días y otros días son hombres y mujeres que entregan su vida al servicio de otros y lo hacen porque tienen una gran carga de amor para la humanidad como estar totalmente lleno de amor en realidad no es complicado no es fácil pero si es simple número uno hay que aceptarse a sí mismo incondicionalmente aceptarse como un ser valioso y digno de respeto no sea como los que sienten que no valen la pena acéptese incondicionalmente entienda que usted vino a esta tierra con un propósito específico un propósito importante que dios no hace a nadie extra que dios no hace chatarra que nadie viene a este mundo sin una razón todos tenemos un propósito y su propósito es hallar su propósito es encontrar su misión la forma de aportar una contribución importante lo segundo para ser una persona totalmente llena de amor es aceptar total responsabilidad por todo lo que somos y todo lo que hacemos aceptar total responsabilidad significa no echar culpas pretextos en solo ir adelante el número tres es aprender a perdonar otra vez la llave del reino de los cielos es el perdón la llave del reino de los cielos la llave del desarrollo espiritual la puerta es el perdón la capacidad de perdonar a las personas sin rencores sin ira sin frustración sin rencor solo soltar todas las ofensas contra uno el número cuatro es llenar la mente de pensamientos de amor llenar la mente de pensamientos positivos de amor no nutra a la mente con golosinas psicológicas no la nutra con chatarra nutra la con los pensamientos que estén encaminados a superarse lo más que pueda como persona el número cinco es fijarse metas nobles y luchar por ellas fijarse metas e ideas nobles que sean la luz que guíe su vida ideas y valores nobles dígase son estos los valores los objetivos las ideas de la mejor clase de persona que yo podría ser el número 6 es cuide bien su cuerpo cuide bien su cuerpo no olvide que el cuerpo es el templo del alma cuida bien su cuerpo tele buena comida del ejercicio del descanso buena nutrición cuida bien su cuerpo y el número 7 es la regla de oro practicar la regla de oro es practicar la bondad la paciencia la tolerancia más que ninguna otra tolerancia hacia las diferencias de otras personas tolerancia y amor la comprensión la compasión recuerda que todas las personas llevamos una carga pesada y al practicar todos estos principios usted empezará a volverse una persona llena de amor al practicar

estos principios usted se verá atraído casi inevitable e inexorablemente se verá atraído hacia su misión se verá atraído hacia el área de servicio ahora créame una de las mejores áreas de servicio es el mundo empresarial porque el sistema de libre empresa se basa en el servicio de los seres humanos pero puede servir a otros en cualquier profesión en cualquier actividad uno tiene la oportunidad de dar e incrementar la calidad y cantidad del servicio a otros para mejorar enriquecer y elevar la vida de otras personas no olvide que vino a este mundo a hacer algo por las personas la medida de que también funciona usted como ser humano es simplemente esto que usted sólo tendrá amor en la medida en que también exprese amor a otros sólo tendrá amor en la medida en que usted exprese amor a otros en otras palabras uno no tiene amor si está aislado de otros seres humanos no puede decir yo estoy lleno de amor sin tener relaciones de amor que sean la prueba de ello sólo se tiene amor en la medida en que uno sienta amor por otras personas mientras más amor exprese a otras personas y por eso se nos da una familia por eso se nos dan relaciones de amor y por eso nos envían hijos para enseñarnos a desarrollar nuestro potencial y nuestra capacidad para amar de la mejor forma que podamos aprender así que hay que expresar amor y una vez que desarrollamos amor por nosotros mismos aceptando nos incondicionalmente hay que practicar el dar amor practique el dar amor algo interesante del amor es que el amor solo crece compartiéndolo si es cierto solo compartiéndolo usted no puede tener más amor justo en este momento de su vida que en la medida en la que usted lo dé a otras personas entonces el amor solo crece compartiéndolo ahora lo maravilloso es que mientras más amor de ustedes más tendrá mientras más amor de más tendrá mientras más de más tendrá que dar mientras menos de menos tendrá que dar y aquí hay una ley mientras más demás tendrá nunca se da sin recibir y esa es la ley de siembra y cosecha aquí en su máxima expresión la ley de la compensación si usted tiene solamente un poco de amor quedar solo un poco es suficiente porque eso causará que comience un flujo de vuelta hacia usted si da un poco más mayor será el flujo hasta que entre en la espiral progresiva del amor hace muchos años conocí a una hermosa abuela que había crecido en un hogar donde sus padres le enseñaron a ser gentil compasiva y amorosa con los demás y cuando sus padres murieron ella volvió a reunirse con sus hermanos y hermanas para dividir sus posesiones y ella sólo quería una cosa era esposa de un rico industrial y lo único que quería era una placa que estuvo sobre la chimenea de ese amoroso hogar durante toda su vida y en la placa había un verso o una cuarteta que ella me dijo y yo escribí y lo voy a decir es así dice una vida sola pronto pasará sólo si tiene amor ésta durará una vida sola pronto pasará solo si tiene amor esta durará en esto hay una gran verdad si analizamos nuestra vida vemos que solo lo que hacemos con amor ha durado sólo lo que hacemos con amor ha tenido un valor y si usa esto como su principio organizador en la vida que sólo lo que se haga con amor durará usted empieza a avanzar con más seguridad hacia las estrellas el opuesto del amor es el miedo el opuesto del miedo es el amor si el miedo es el gran obstáculo que nos impide liberar nuestro potencial el amor es la gran puerta que abre todas las posibilidades del universo para nosotros y si práctica primero a amarse y aceptarse usted mismo sin condiciones usted es valioso usted es un ser humano valioso y respetable pase lo que pase usted es un ser humano valioso y respetable a meses sin condiciones acepte la total responsabilidad de su vida aprenda a perdonar a otros siga un modelo cuídese a sí mismo luche por metas valiosas una misión que sea un reto para usted y practique el dar su amor a otros y avanzará con más seguridad hacia las estrellas le deseo suerte le deseo éxito le deseo amor y gracias por su atención muy lejos cerca del sol están mis más altas aspiraciones tal vez no las alcance pero puedo mirar hacia arriba y admirar su belleza creer en ellas y tratar de seguirlas a donde vayan louisa may alcott